د. ديفيد ر. هاوكينز

السماح بالرحيل

الطريق نحو التسليم

ترجمة: أرجوان بنت سليمان



السماح بالرحيل

Letting go

السماح بالرحيل

د. ديفيد ر. هاوكينز

ترجمة، أرجوان بنت سليمان

الطبعة الأولى 2016



د. ديفيد ر. هاوكينز

السماح بالرحيل

الطريق نحو التسليم

ترجمة: أرجوان بنت سليمان

مكرس لمحو العقبات للذات العليا في الطريق نحو التنوير

المقدمة

يقدم هذا الكتاب آلية من شأنها أن تفعّل قدرتنا الفطرية على السعادة والنجاح والصحة والعافية، وكذلك الحدس والحب اللامشروط والجمال و السلام الداخلي والإبداع.

هذه الحالات والمقدرات توجد داخل كل منا، فهي لا تعتمد على على أية ظروف خارجية أو صفات شخصية، ولا تتطلب إيماناً بنظام ديني محدد، فسلامنا الداخلي ينتمي للنفس البشرية من خلال طبيعتها النقية وهو ليس ملك لأية مجموعة أو نظام.

إن الرسالة الكونية لكل معلم وحكيم وقديس عظيم تحمل مفهوم: «مملكة السماء في داخلك»، وكثيراً ما يقول الدكتور هاوكنز: «ما تسعى إليه لا يختلف عن نفسك أنت الحقيقية».

كيف يصعب علينا الحصول على شيء غريزيّ فينا، جزء لا يتجزأ من ذاتنا الحقيقية ، ولماذا نشعر بكل هذه التعاسة إذا ما كنا مخلوقات غنية بالسعادة؟ وإذا كانت «مملكة السماء في داخلنا» فعلاً فلماذا تجتاحنا مشاعر الحزن كثيراً؟

كيف يمكننا أن ننجو من وحل اللا سلام الذي يجعل رحلتنا نحو السلام الداخلي مرهقة للغاية؟ مرهقة كتساقط قطرات من العسل الأسود في يوم بارد؟

من الجميل أن نعلم أن السلام والسعادة والفرح والحب والنجاح جزء متأصل من طبيعتنا البشرية، ولكن ماذا عن كل هذا الغضب والحزن واليأس والكبر والغيرة والقلق، فضلاً عن الإنتقادات اليومية البسيطة التي تحجب صوت الصمت الفطري بداخلنا؟

هل حقاً توجد طريقة من شأنها أن تخرجنا من هذا الوحل وتحررنا؟ حيث نرقص مع فرح غير مقيد؟ نحب كل المخلوقات الحية؟ نتمتع بقدراتنا ونعيشها ونحقق أقصى إمكانياتنا؟ حيث نصبح طريق للخير والجمال في هذا العالم؟

يمهد الدكتور هاوكنز في هذا الكتاب طريق نحو حرية نتوق إليها غير أننا نجد صعوبة في نيلها.

قد يبدو من غير المنطقي أن نصل إلى مكان ما من خلال «السماح برحيله»، لكنه يثبت من خلال التجارب السريرية والشخصية أن التسليم هو الطريق المضمون نحو الإشباع التام.

لقد نشأ العديد منا على فكرة الربط بين الإنجازات الدنيوية، وحتى الروحانية، بالعمل الشاق و«من طلب العلا سهر الليالي» و«عرق الجبين»، وغيرها من المسلمات الصارمة الموروثة من ثقافة متأثرة بأخلاقيات العمل البروتستانتية.

ووفقا لهذه النظرة، فإن النجاح يتطلب الكفاح والتعب والجهد: «لا نتيجة دون ألم»، ولكن إلى أين أوصلنا كل هذا الجهد والألم؟ هل نشعر حقاً بالسلام؟ . . «لا».

فما يزال يوجد شعور داخلي بتأنيب الضمير والحساسية من إنتقاد

الآخرين والرغبة أن نكون في مأمن، فضلا عن ذاك الغضب العارم.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت على الأرجح قد وصلت إلى مرحلة التحرر من الحبل الذي يربطك بمفهوم الجهد، وربما قد لاحظت بأنك كلما شددت نفسك بالحبل لتصعد إلى الأعلى لتصل إلى ما تطمح إليه يهترىء وينسل أكثر، وربما تساءلت: «ألا توجد طريقة أسهل وأفضل؟».

هل ترغب بالسماح للحبل بالرحيل؟

كيف سيكون الحال إذا ما استخدمت آلية التسليم بدلاً من آلية الجهود؟

من باب أنني كنت شخصاً مثقفاً جداً، جرب عددا من طرق تطوير الذات المختلفة، يمكنني مشاركة ما كنت عليه، فبالرغم من النجاح المهني، كنت أعاني من مشكلات جسدية ونفسية لم تكن تتحسن لأصل بالنهاية إلى نقطة الانهيار، لكن لقاء الدكتور ديفيد هاوكنز ومعرفة كتاباته حفزتني على الشفاء بطريقة غير متوقعة وسريعة.

في البداية، كانت لدي شكوك، فبعد اكتشاف أنواع عديدة من السبل الفلسفية والروحانية والدينية والحصول على نتائج غير مشبعة أو مؤقتة، بدأت بانتهاج منهج هاوكنز وفي رأسي فكرة أنها ربما لن تختلف عن سابقاتها، غير أن الساعي المواظب في داخلي قال: «سأجرب، ما الذي سأخسره؟»، فقرأت كتاب «Power vs Force»، وما كدت أنهيه حتى أدركت بداخلي أني تغيرت عن ذاك الشخص الذي اختار الكتاب، وكان هذا في العام 2003.

الآن وبعد مرور أعوام عديدة، ما زال التأثير التحفيزي ذاك يعمل في كل جوانب حياتي.

ما أقنعني بصدق أعماله بالنهاية، هي التحولات التي شعرت بها

في وعيي المادي واللامادي، فقد كانت هناك حقائق فعلية لا يمكنني إنكارها، كإدمان كان من المستحيل التخلص منه على الرغم من المحاولات الصادقة، التخلص من أنواع عديدة من الحساسية (حساسية الحيوانات الأليفة، حمى القش، طفح اللبلاب السام)، والغضب المتراكم مع القدرة على رؤية النعم التي حصلت عليها من الصدمات المختلفة التي مررت بها في حياتي، وتخفيف نوبات الهلع واضطرابات القلق التي عانيت منها طيلة حياتي وأثرت في مساري المهني وحياتي الخاصة، وحلول لعدة صراعات داخلية حول تقبل الذات وهدف الحياة.

ولم ألحظ هذه التطورات الكبيرة التي حدثت على مستوى خارجي وداخلي لوحدي بل لاحظها الناس من حولي أيضاً، فكانوا يسألونني عن كيفية حدوث هذه التحولات، أما الآن فلو واجهني هذا السؤال من جديد سأقترح عليهم قراءة هذا الكتاب الجديد «السماح بالرحيل، الطريق نحو التسليم»، فهو يرسم خطوط تطبيقية للعملية الداخلية للتحول الذي اختبرته من خلال قراءة كتبه السابقة.

يقدم كتاب «السماح بالرحيل، الطريق نحو التسليم» خارطة طريق لحياة أكثر حرية.

وإلى كل شخص يرغب بخوض هذه الرحلة أقول: إن حياتك ستتغير للأفضل إذا ما طبقت المبادىء المقدمة في هذا الكتاب.

هي ليست عصية الفهم أو التطبيق ولا تكلف شيئاً، ولا تتطلب إرتداء ملابس خاصة أو السفر إلى بلاد غريبة، لكن المتطلب الأساسي لهذه الرحلة هو الرغبة في السماح برحيل التعلق بتجربتك الحالية في الحياة.

فكما يوضح الدكتور هاوكنز، فإن الجزء «القاصر» من أنفسنا يتعلق بالمألوف، ولا يهم كم هو مؤلم أو غير مثمر هذا المألوف، وقد يبدو

هذا الأمر غريبا إلا أن نفسنا «القاصر» في الواقع تستمتع بالحياة المقفرة وبكل السلبيات التي تصاحبها من الشعور بعدم الإستحقاق والضعف وإطلاق الأحكام على الآخرين وعلى أنفسنا و«الانتصار» دائما وأننا على «حق»، والحزن على الماضي والخوف من المستقبل ولعق جروحنا والتوق إلى الشعور بالأمان والبحث عن الحب بدلاً من إعطائه.

هل نرغب بتخيل حياة جديدة لنا، تتميز بالنجاح بلا مجهود والتحرر من الغضب والامتنان لكل ما حدث لنا؟

هل نرغب بتخيل حياة تتسم بالإلهام والحب والفرح والقرارت الرابحة على جميع الأصعدة، فضلا عن السعادة والتعبيرات الإبداعية؟

إن إحدى أكبر عقبات السعادة، كما يخبرنا، هو الإعتقاد أن السعادة غير ممكنة، «لا بد من سبب للحصول عليها»، «إنها أكبر من أن تصدق»، يمكن أن تحدث للغير ولكن ليس لي».

إن الهدية التي يقدمها شخص ومعلم مثل الدكتور هاوكنز هي أن نرى ونختبر كائن حي يشع بالسعادة، ينبض بفرح لا حدود له، يتمتع بسلام لا ينتزعه منه أحد.

لقد كتب الكتاب أولاً: لأنه هو نفسه قد جرب قوة الآلية التي يشرحها، وثانياً: كي تقرأ عنها في حضور إنسان متحرر يهدينا الحافز والأمل والانطلاق نحو رحلتنا الروحية، وبالرغم من سخرية ذاتنا القاصر، فهناك «**الذات**» التي تنادينا، وبالبداية، قد ننتبه لندائها من خلال وعي متقدم مثل الدكتور هاوكنز أو من معلم أو مرشد أو قديس أدرك هذه «**الذات**»، وحين تصبح لدينا تجاربنا الخاصة مع الحقيقة والتشافي والتوسع، سننتبه للنداء القادم من مكان داخلي.

«**ذات** المعلم هي نفسها ذات المريد»، هكذا يقول الدكتور هاوكنز وهو ينشر حقائق هذا الكتاب.

وكساعٍ مجتهد مررت على الكثير من الكتابات الروحانية المعاصرة السطحية، أردت أن أتحقق من صحة هذا العمل، وكان أهم ما أود اكتشافه هو معرفة فيما إذا كان هذا الكاتب يتحدث من إدراك حقيقي نابع من الداخل أم لا، وكانت الإجابة: «نعم»، وقد تأكدت من ذلك، من خلال ملاحظات دقيقة قد أخذت خلال عدة أعوام من المقابلات والزيارات.

وفي الوقت الذي يذكرنا هاوكنز في كتابه هذا بقانون الوعي الذي يشير إلى أننا جميعنا متصلين على المستوى الطاقي وأن للذبذبات المرتفعة (مثل الحب) تأثير قوي أكثر من تلك المتدنية (مثل الخوف) فإني أشعر بصدق هذا القانون كلما كنت معه، فمجال طاقته ينشر حب شافٍ وسلام عميق.

وكما يوضح في كتابه، فإن هذه الحالات المرتفعة متاحة لنا جميعا وفي أي وقت.

لا يهم أين نحن الآن في حياتنا، فإن هذا الكتاب سيدلنا على «الخطوة التالية»، فآلية التسليم التي يشرحها الدكتور هاوكنز يمكن تطبيقها على كل مراحل الرحلة الباطنية، من السماح برحيل غضب نحمله منذ أيام الطفولة وحتى التسليم الأخير للأنا بحد ذاتها، لهذا فإن هذا الكتاب مفيد للجميع على حد سواء، فهو رائع بالنسبة لشخص محترف يطمح للنجاح الدنيوي ولشخص خاضع للعلاج في محاولة الشفاء من مشكلات عاطفية ولمريض يعاني من مرض ما، ولمريد روحاني يسعى للتنور.

وأهم خطوة كما يقول الدكتور هاوكنز هي أن نعترف بوجود مشاعر سلبية نتيجة حالتنا الإنسانية وأن نكون مستعدين لرؤيتها بدون إطلاق أحكام.

إن تحقيق حالة مرتفعة من الوعي اللاإزدواجي هو هدفنا، ولكن كيف يمكننا التعامل مع «ذاتنا القاصر» المتناقضة التي ترغب باستمرار أن نرى أنفسنا بأننا: «أفضل من» أو «أسوأ من» الآخر؟

يصف الدكتور هاوكنز في كتبه العشرة السابقة حالة التناغم في التنوير مع الوعي البدائي النادر، كما يقول مازحاً حين يبدأ الكثير من محاضراته: «نحن نبدأ بسلك طريق النهاية».

فمن خلال محاضراته وكتبه قد أنار بصيرتنا بمعرفة أعلى حالات الوعي التي تكون في أوجها في التحول الإنساني الباطني.

والآن في كتابه هذا الذي نشر في أواخر أيام حياته، يعيدنا إلى نقطة البداية المشتركة حيث الاعتراف بوجود الذات القاصر.

علينا البدء من حيث نحن، لنصل إلى حيث نريد!، إذا ما أردنا أن ننتقل من هنا إلى هناك، فلن يمكننا أن نصل بسرعة إذا ما خدعنا أنفسنا وقلنا أننا نبدأ من مكان قريب، أو إعتقادنا بأننا أقرب لهدفنا مما نحن عليه فعلاً، فهذا في الواقع سيجعل الرحلة أطول.

وبالإضافة إلى ذلك، فإننا كما يوضح في كتابه، نحتاج للشجاعة وللصدق مع أنفسنا لرؤية سلبياتنا والقصور داخل أنفسنا، وعندما نستطيع أن نعترف بالسلبيات التي ورثناها من الحالة الإنسانية، سيكون لدينا القدرة على التسليم وأن نتحرر منها.

فنحن بكل بساطة نحتاج لأن تكون لدينا الرغبة في أن نعترف وأن نتقبل أن هذا جزء من تجربتنا الإنسانية، فبتقبلها نتجاوزها، والدكتور هاوكنز يرينا الطريقة.

وفي هذا الكتاب العملي،تتبين لنا تقنية من خلالها يمكننا أن نتجاوز الذات القاصر نحو الحرية التي نتوق إليها.

فهذه الحالة من الحرية الداخلية والسعادة الصرفة هي «الحق الطبيعي»، كما يقول.

وحينما نقرأ الكتاب نحصل على التحفيز والإلهام من أمثلة حقيقية من تجارب سريرية يشاركنا إياها من خلال ممارسته الطب النفسي لعشرات الأعوام، ومع كل حالة تعقب الأخرى، نرى أن قوة التسليم تطبق تقريبا على كل جوانب الحياة، من علاقات وصحة جسدية وبيئة عمل ونشاطات ترفيهية وممارسات روحانية وحياة عائلية وعلاقات حميمية وعلاجات نفسية وإدمان.

نتعلم من خلال هذا الكتاب أن حلول المشكلات التي نواجهها توجد بداخلنا، فبالسماح لرحيل القيود الداخلية تبدأ حقيقة «ذاتنا» الداخلية بالإشراق، ويكشف الطريق نحو السلام عن نفسه.

أكد المعلمون الروحانيون أن تحقيق السلام الداخلي هو الحل الوحيد الحقيقي لكل الصعوبات الشخصية والنزاعات الجماعية، فيقول الدالاي لاما: «نزع السلاح الداخلي أولا ثم يأتي نزع السلاح الخارجي ثانياً»، ويقول غاندي: «كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم».

إن المعنى الضمني لهذه الدروس واضح، لأننا جزء من الكل وعندما نعالج شيئاً ما فينا فإننا نعالجه للعالم أيضاً، فكل وعي فردي هو وعي جماعي على مستوى طاقي، لهذا فإن الشفاء الفردي يظهر الشفاء الجماعي. وقد يكون الدكتور هاوكنز هو الأول الذي حاول إدراك هذا المبدأ في ضوء التطبيقات العلمية والسريرية.

إذن فالنقطة الحاسمة هي أننا بتغيير أنفسنا نغير العالم، فكلما

أصبحنا محبين من الداخل، يحدث الشفاء في الخارج، فكما البحر حينما يرتفع ترتفع معه السفن، كذلك الحب اللامشروط حين يشع داخل قلب الإنسان تشع معه كل الحياة

الدكتور ديفيد هاوكنز كاتب مشهور عالميا، وهو طبيب ومعالج نفساني ومعلم روحاني وباحث في أمور الوعي (تجدون تفاصيل حياته الاستثنائية في قسم «حول الكاتب» في آخر الكتاب).

إن عمله الفريد يشرق من سماء التعاطف الكوني وهو مقدم من أجل تخفيف المعاناة على جميع أبعاد الحياة.

إن الهدية التي يقدمها الدكتور هاوكنز للوعي البشري أبلغ من أن توصف بالكلمات.

ولأن حالة التنوير مكتملة بالسعادة الناتجة منها هي، ولا تنفد إلا إذا توقفنا عن التسليم التام لحب الله، وحب البشر من خلال مشاركتهم الهبة التي أعطيت لنا، فإن كتابه هذا وجميع كتبه هي ثمرة هذا التسليم، وكما ستقرأ في أحد فصول هذا الكتاب أنه مرَّ بتسليم عميق جداً سمح له باستمرار وعيه الشخصي من أجل تحقيق التزامات معينة في هذا العالم.

حالة الإتحاد لم تُفقد و لم تنفد ولكن كان من الضروري توجيه الحب للتعبير عما لا يوصف.

ستلاحظ عندما تقرأ الكتاب أن بعضا من الضمائر التي يستخدمها غير متفق عليها نحوياً، مثل الضمير في كلمة «حياتنا»، غير أنها تعتبر صحيحة بالنسبة للمفهوم الروحاني الذي يعترف بالإتحاد الجماعي لكل حياة، وعلى هذا يعيد دكتور هاوكنز

إدخال عالم المنطق واللغة من أجل مشاركتنا «خريطة الوعي»، وهذا ما قد نفعله أيضاً مع مصيرنا.

يعطينا الدكتور هاوكنز فرصة بلوغ الحرية من خلال توضيح طريقة للوصول إليها.

كل الشكر دكتور هاوكنز على هدية التسليم التام.

فران غريس
دكتور في الفلسفة
ومحرر وأستاذ الدراسات الدينية
ومنظم غرفة التأمل في جامعة ريدلاندز، كاليفورنيا،
والمدير المؤسس لمعهد كونتمبلاتيف لايف
في سيدونا/ أريزونا.
يونيو 2012

تمهيد

كان الهدف الأساسي من ممارسة الطب النفسي السريري على مدار أعوام طويلة، هو السعي لأكثر الطرق فعالية لتخفيف معاناة الناس في الكثير من جوانب الحياة، وتحقيقاً لهذه الغاية، فقد تم استكشاف الكثير من التخصصات الطبية، مثل علم النفس والطب النفسي والتحليل النفسي والعلاج السلوكي والإرتجـاع البيولوجي والعلاج بالإبر والتغذية وكيمياء الدماغ.

وعلى الجانب الآخر من هذه العلاجات السريرية، كانت توجد النظم الفلسفية والميتافيزيقيا، والكثير من تقنيات الصحة الشمولية ودورات تطوير الذات وسبل روحانية وتقنيات تأمل وطرق أخرى لتوسيع نطاق الوعي.

ومع كل هذه الاكتشافات، وجد أن لآلية التسليم فائدة عملية كبيرة، وبسبب أهميتها وجب كتابة هذا الكتاب لمشاركة الآخرين ما تمت ملاحظته سريرياً وما تمت تجربته شخصياً.

لقد ركزت الكتب العشر السابقة على حالات متطورة من الوعي والتنوير، وكان الطلاب على مر الأعوام يسألوننا في محاضراتنا وندواتنا أسئلة تشير إلى العوائق اليومية للتنوير وكان علينا أن نشاركهم تقنية عملية ومفيدة تساعدهم على النجاح في تخطي مثل هذه العقبات: «كيف تتعامل مع تقلبات الحياة اليومية، بخساراتها وإحباطاتها وضغوطها وأزماتها؟».

«كيف تتحرر من المشاعر السلبية وتأثيرها في الصحة والعلاقات والعمل؟».

«كيف تتعامل مع المشاعر غير المرغوب بها؟».

يقدم هذا العمل وسائل بسيطة وفعالة للسماح برحيل المشاعر السلبية والتحرر منها.

إن تقنية السماح بالرحيل عبارة عن نظام واقعي يقضي على العقبات والتعلقات، ويمكن تسميتها أيضاً بتقنية التسليم، وكما يوضَح في أحد فصول الكتاب أن هناك دليل علمي على فعاليتها وقد أثبتت الأبحاث أن هذه التقنية أكثر فعالية من التقنيات الأخرى المتوفرة التي تعمل على تخفيف ردات الفعل الفيزيولوجية تجاه التوتر.

وبعد البحث عن كثير من الوسائل التي تعمل على التخفيف من التوتر وتزيد الوعي أيضاً، تبرز هذه الوسيلة بسبب بساطتها المطلقة وكفاءتها، وفعاليتها سريرياً وخلوها من المفاهيم المشكوك فيها، بالإضافة إلى نتائجها السريعة التي يمكن ملاحظتها، وحتى بساطتها الخداعة التي تخفي تقريبا فائدتها الحقيقية.

ببساطة، إنها تقنية تحررنا من التعلقات العاطفية وتثبت تعاليم كل حكيم أن التعلق هو المسبب الأول للمعاناة.

إن المشاعر تسير العقل وأفكاره، وكل شعور هو مشتق تراكمي لآلافٍ من الأفكار، ولأن أكثر الناس يقضون حياتهم في قمع مشاعرهم وكبتها والتهرب منها، فإن الطاقة المقموعة تتراكم وتبحث عن مخرج للتعبير من خلال الآلام والأمراض النفسية والاضطرابات الجسدية والسلوك المضطرب في العلاقات الشخصية، بالإضافة إلى أن المشاعر المتراكمة تعيق النضج الروحاني والوعي، فضلا عن إعاقتها للنجاح في الكثير من مجالات الحياة.

ولهذا يمكن شرح ثمرات هذه التقنية وفائدتها على جميع الأصعدة كما يلي:

جسدياً

للتخلص من المشاعر المكبوتة فائدة صحية إيجابية، فهي تقلل من فائض الطاقة في الجهاز العصبي اللاإرادي في الجسم وتفتح مسارات النظام الطاقي (يمكن إثباتها من خلال إختبار عضلات بسيط)، ولهذا فإن الشخص كلما استمر في التخلى عن المشاعر السلبية فإن الإضطرابات النفسية والجسدية تتحسن وتختفي جميعها تدريجياً، فتنعكس العمليات المعتلة في الجسد لتعاود عملها بأفضل حال من جديد.

سلوكياً

لأن القلق والمشاعر السلبية ينخفضان تدريجياً، فإن الحاجة إلى التهرب من خلال المخدرات والكحول والترفيه والنوم المفرط تقل أكثر وأكثر، ونتيجة لذلك، تحدث هناك زيادة في النشاط والطاقة والحضور والرفاهية بالإضافة إلى أداء أكثر كفاءة وبلا مجهود في جميع المجالات.

العلاقات الشخصية

لأنه تم التخلي عن المشاعر السلبية، فسيكون هناك زيادة في المشاعر الإيجابية تنتج تحسينات يمكن ملاحظتها بسرعة في كل العلاقات، حيث سيكون هناك زيادة في القدرة على الحب، وانخفاض في النزاعات مع الآخرين تدريجياً ما يؤدي إلى تحسن الأداء في العمل، لأن التخلص من العوائق السلبية يسمح بإنجاز الأهداف المهنية بسهولة أكبر، ويؤدي التخلي عن المشاعر السلبية أيضاً إلى تقليل سلوك التخريب الذاتي المعتمد على الشعور بالذنب تدريجياً، وسيقل الإعتماد على الفكر ليزداد الإعتماد على الحدس، وكذلك، ومع استمرار النضج والتطور الشخصي، فإنه غالبا ما يتم اكتشاف قدرات إبداعية ونفسية لم تكن معروفة من قبل، حيث كانت المشاعر السلبية المقموعة قد حجبتها لدى جميع الناس.

والأهم من ذلك، أن الاعتماد الذي يدمر كل العلاقات الإنسانية سينقص تدريجياً، فخلف الاعتماد يكمن الكثير من الألم والمعاناة، وقد يؤدي حتى إلى العنف والانتحار كتعبير نهائي له، ولأن الاعتماد يقل فإن السلوك العدواني يقل أيضاً، فيحل محل هذه المشاعر السلبية مشاعر تقبل ومحبة تجاه الآخرين.

الوعي/ الإدراك/ الروحانية

يرى هذا الجانب النور من خلال استخدام آلية التسليم باستمرار، فالسماح برحيل المشاعر السلبية يعني أن الشخص سيعيش مشاعر سعادة ورضا وسلام ومرح متزايدة و لم يسبق له أن جربها، وسيحصل هناك توسع في الوعي وزيـادة في الإدراك وتجربة للذات الداخلية الحقيقية.

وهذا ما تحويه رسالة كل معلم عظيم في داخلها وكل تجربة شخصية خاصة.

إن الاستمرار بالسماح برحيل القيود يسمح للشخص بالنهاية أن يدرك هويته الحقيقية، فالسماح بالرحيل واحدة من أكثر الوسائل فعالية حيث يحقق المرء أهدافه الروحانية، ويمكن لأي شخص أن يحقق هذه الغايات بسلاسة ولين، بمجرد أن يمارس عملية التسليم بصمت خلال حياته اليومية، فتجربة التلاشي المستمر للمشاعر السلبية لتحل محلها الإيجابية ممتعة في مراقبتها واختبارها على حد سواء وهذا هو هدف هذه المعلومات التي تساعد القارىء في نيل هذه التجارب.

ديفيد هاوكنز
دكتور في الطب والفلسفة
الرئيس المؤسس لمعهد الأبحاث الروحانية
سيدونا/ أرزونا
يونيو2012

الفصل

1

مقدمة

بينما كان يتفكر يوماً ما..

تساءل العقل:

ما مشكلتنا مع هذا العالم؟

لماذا السعادة زائلة؟

أين الأجوبة؟

كيف يمكننا معالجة معضلة الإنسان؟

هل أصابني مس من الجنون أم أن العالم قد جُن؟

يبدو وكأن حلول أية مشكلة تعطي راحة قصيرة لتهيئنا لمشكلة تتبعها.

هل العقل البشري عجلة هامستر ميؤوس منها؟

هل الجميع مشوش؟

هل يعلم الإله ما الذي يفعله؟

هل الإله قد رحل؟

وظل العقل يثرثر ويتساءل:

هل يعرف شخصاً ما السر؟

لا تقلق، فالجميع يشعرون باليأس، وبعضهم يشعرون بمشاعر هادئة تجاهها، فيقولون: «لا أعرف ما سبب كل هذه الضجة؟»، «الحياة تبدو بسيطة جداً بالنسبة لي»، إنهم خائفين لدرجة أنهم لا يستطيعون النظر إليها.

وماذا عن الخبراء؟

إن تشوشهم أكثر تعقيداً، فهم يخبؤونه تحت ستار لغة رنانة وتركيب عقلي معقد، فقد قرروا سلفاً النظم العقائدية التي يحاولون حشو رأسك فيها، وقد تنجح طريقتهم لبعض الوقت وبعدها يعود كل شخص إلى حالته الأصلية من جديد، وهذا ما نراه في المؤسسات الإجتماعية، عندما تسقط شعاراتهم ويفقد الجميع ثقتهم بهم.

لدينا الآن لجان مراقبة أكثر من مؤسسات اجتماعية، فهناك وكالات عدة تراقب المستشفيات، ولا أحد لديه الوقت الكافي للمرضى الذين لا يحصلون على أدنى اهتمام وعناية.

أنظر إلى الممرات والأروقة، لا يوجد هناك أي طبيب أو ممرض، فهم مشغولون بمراجعة الأوراق في المكاتب. إن المشهد بأكمله غير إنساني.

تقول: «يجب أن يكون هناك بعض الخبراء الذين لديهم إجابات»،

فعندما تشعر بالضيق تذهب لزيارة طبيب أومعالج نفساني أو محلل أو مرشد اجتماعي أو عالم فلك. تعتنق دين أو تتبع فلسفة ما أو تنضم لجلسات علاج إيرهارد أو تتعالج بتقنية الحرية النفسية أو تعمل على موازنة شاكرات جسدك أو تجرب بعض الرفلكسولوجي أو طب الوخز بالإبر في الأذن أو الإيريدولوجي (Iridology) (طريقة في الطب البديل تعنى بدراسة حدقة العين من خلال الخطوط والانكسارات والأطياف

اللونية داخلها للكشف عن صحة الانسان الجسدية أو العلاج بالضوء والكريستال).

تعتنق الخمسينية، تمارس نَفس النار، تتكلم بلسان متبدل، تتعلم الإكتفاء الذاتي، تجرب البرمجة اللغوية العصبية، تجرب نظريات تحقيق الذات، تعمل على تحقيق أهدافك بالتخيل البصري، تدرس علم النفس، تنضم إلى مجموعة مهتمة بعلم النفس اليونغي، تأخذ جلسة علاج رولف، تأخذ منشطات، تخضع لقراءة نفسية، تشترك في حصص رقصة الجازرساسز، تخضع لجلسات تطهير القولون، تتبع نظام صحي، تمارس تمارين رياضية، تجرب وضعية الإنقلاب رأسا على عقب، ترتدي مجوهرات علاج بالطاقة، تمارس تأمل العين الثالثة، تمارس الارتجاع البيولوجي، تمارس العلاج الجشطالتي.

تذهب لزيارة طبيب الهيموباثي و الكايروبراكتيك والطبيعي، تجرب علم الحركة، تجرب اختبار الإنياجرام لتحديد نمط شخصيتك، تمارس تطبيقات التوازن الصينية، تنضم إلى مجموعة مهتمة برفع مستوى الوعي، تتناول مهدئات، تخضع لعلاج هرموني، تدعو، تتوسل، تتضرع، تتعلم الاسقاط النجمي، تتحول إلى شخص نباتي، تأكل الملفوف فقط، تجرب حمية الماكروبيوتيك، تتناول الطعام العضوي، لا تتناول الأغذية المعدلة وراثيا، تتقابل مع راهب من سكان أميركا الأصليين، تمارس طقوس كوخ التعرق، تجرب الأعشاب الصينية، تخضع لجلسة كَيّ بعشبة الموكسا، تجرب مساج شياتسو، تجرب العلاج بالابر، تطبق الفنغ شوي، تذهب إلى الهند، تجد معلماً جديداً، تخلع ثيابك، تسبح في نهر الغانج، تحدق في الشمس، تحلق شعر رأسك، تأكل بيديك، تصبح أشعث، تستحم بماء بارد.

تنشد هتافات قبلية، تتحرر من حيواناتك الماضية، تستحضر ذكريات حياتك السابقة، تخضع لعلاج الصرخة الأولى، تجرب تقنية التنفيس

بضرب الوسادة، تجرب علاج فلدن كرايس، تنضم إلى مجموعة حل المشكلات الزوجية، تنضم إلى اتحاد ما، تكتب توكيدات، تصنع لوحة أحلام، تختبر الولادة الثانية، تقرأ الطالع في كتاب التغيرات الصيني (إيجنغ).

تقرأ طالعك بأوراق التاروت، تدرس تعاليم مذهب الزن، تنضم للمزيد من الدورات وورش العمل، تقرأ الكثير من الكتب، تبحث في علم تحليل المعاملات، تأخذ دروس يوغا، تنخرط في علم التنجيم، تدرس السحر، تعمل مع كاهن، تذهب في رحلة شامانية، تجلس تحت الأهرامات، تقرأ تنبؤات نوستراداموس، تستعد للأسوأ.

تنعزل، تجرب الصوم، تتناول مكملات الأحماض الأمينية، تشتري مولد أيونات سالبة، تلتحق بمدرسة للعلوم الروحانية، تتعلم أساليب المصافحة السرية، تمارس تمارين التنغيم، تجرب العلاج بالألوان، تجرب أشرطة التنويم الإيحائي، تجرب العلاج بالإنزيمات، تتناول مضادات الإكتئاب، تجرب العلاج بالورود، تذهب إلى المنتجعات الصحية، تطبخ وصفات طعام شرقية، تتفحص المشروبات الغريبة القادمة من أماكن بعيدة، تذهب إلى التبت، تبحث عن قديس، تؤدي صلاة جماعية وتنتشي، ترهبن وتعتزل الجنس ولا تشاهد الأفلام، ترتدي بعض الثياب الصفراء، تنضم لطائفة.

تجرب مختلف العلاجات النفسية التي لا تنتهي، تتناول الحبوب السحرية، تشترك بالكثير من الصحف والمجلات تجرب حمية بريتيكين، تأكل العنب فقط، تجرب قراءة الكف، تعتنق أفكار حركة «العصر الجديد»، تعمل على تحسين البيئة، تنقذ كوكب الأرض، تجرب قراءة الهالة، تحمل كريستالاً، تقرأ طالعك من خلال الأبراج الهندية، تزور وسيطاً روحياً، تخضع لعلاج جنسي، تجرب التانترا، تحصل على بركات البابا فلان، تنضم إلى مجموعة مجهولة، تسافر إلى مدينة

لورديس، تسبح بمياه الينابيع الساخنة، تذهب إلى مدينة أريكا، ترتدي الصنادل العلاجية، تمارس تمارين الإتصال بالأرض، تمارس التنفس البراني، تجرب الوخز بالإبر الذهبية، تستكشف فوائد عشبة مرارة الحنش، تجرب تنفس الشاكرات، تخضع لجلسة تنظيف الهالة، تتأمل في الهرم الأكبر خوفو.

تقول أنك أنت وأصدقاءك قد جربتم كل ما ذكر بالأعلى؟ نعم إنه الإنسان!

المخلوق العجيب!، التراجيدي والفكاهي والنبيل جداً أيضاً، تلك الشجاعة التي تمنعنا من أن نتوقف عن البحث! ما الذي يدفعنا دائما للبحث عن أجوبة؟ المعاناة؟

أوه نعم صحيح.

الأمل؟

بالتأكيد.

ولكن هناك أمر أكبر من ذلك، فنحن نعرف بديهياً، أن ثمة مكان ما يحوي إجابة مطلقة.

نتعثر بالشوارع الجانبية المظلمة والطرق المسدودة ويتم استغلالنا والإحتيال علينا وتخيب آمالنا ونضيق ذرعاً ومع هذا نستمر بالمحاولة.

أين تقع بقعتنا العمياء ولماذا لا يمكننا أن نجد الإجابة؟

نحن لا ندرك المشكلة ولهذا لا نستطيع أن نجد الإجابة، أو قد تكون بسيطة جداً لدرجة أننا لا نستطيع رؤيتها، أو ربما الإجابة ليست في الخارج ولهذا لا يمكننا إيجادها أو ربما لأننا نؤمن بالكثير من المعتقدات التي تحجب عنا رؤية ما هو ظاهر.

على مر التاريخ، لم يستطع إلا أفراد قليلون أن يصلوا إلى درجة كبيرة من الوضوح، واختبروا الحل المطلق لمشكلاتنا، فكيف وصلوا إلى هناك؟ وما كان سرهم؟ ولماذا لم نفهم ما كان عليهم تعليمه لنا؟ فهل حقاً كان من شبه المستحيل أن نفهم أو أنه من غير المجدي تقريبا أن نفهم؟ وماذا عن الشخص العادي غير النابغ روحانياً؟

الكثير يتبعون طرق روحانية ولكن قليلٌ جداً منهم ينجحون ويدركون الحقيقة المطلقة، لماذا؟

نحن نقوم بطقوس ونتبع عقيدة ونمارس نظام روحاني بحماس ثم ننهار مجددا، حتى عندما تجدي نفعاً، تجد الأنا بسرعة منفذ ونعلق في الغرور والكبر، ظنا منا أننا نملك الأجوبة.

«إحمنا يارب من أولئك الذين لديهم إجابات، احمنا من المصلحين وفاعلي الخير».

التشوش هو خلاصنا، فبالنسبة للشخص المشوش ما يزال يوجد هناك أمل، فتمسك بتشوشك، لأنه بالنهاية سيكون صديقك المفضل ودرعك ضد إجابات الآخرين المميتة وضد أن ينتهكوك بأفكارهم، فإذا كنت مشوشاً فهذا يعني أنك ما تزال حر، إذا كنت مشوشاً، فإن هذا الكتاب لك.

إنه يحوي طريقة سهلة تصل من خلالها إلى صفاء عظيم وتساعدك في تجاوز المشكلات التي تصادفك على طول الطريق، فالخلاص ليس أن تجد إجابات، بل أن تنهي أساس المشكلة. ما تزال الحالة التي وصل إليها حكماء التاريخ العظماء موجودة، لأن الحلول بداخلنا ومن السهل إيجادها.

إن آلية التسليم سهلة، والحقيقة واضحة جلية، وهي تعمل بالحياة اليومية العادية دون الحاجة إلى إعتقاد معين، وأنت الذي تثبت كل

شيء لنفسك ولهذا لا يمكن أن تضل الطريق، ولا توجد حاجة أيضاً للاعتماد على أية تعاليم، فهي تتبع قول: «اعرف نفسك»، و«الحقيقة تمنحك الحرية» و«مملكة الله بداخلك»، ويمكن أن يطبقها أي شخص سواء كان يتبع الفلسفة الكلبية أو البراغماتية، متدين كان أم ملحد، وهي مفيدة للشخص الروحاني وغير الروحاني على حد سواء.

لأن هذه الطريقة هي ملكك ولا أحد يمكنه أن ينتزعها منك «لن تصاب بخيبة أمل»، ستستطيع أن تفرق ما بين الشيء الصحيح بالنسبة لك والمعتقدات التي تبرمج عقلك عليها، وبينما تمضي معها ستتمتع بصحة أكبر، وستنجح أكثر وبمجهود أقل بالإضافة إلى أنك ستشعر بسعادة أكبر وستكون أكثر قدرة على الشعور بالحب الحقيقي.

وسيلاحظ أصدقاؤك الفرق، وستكون هذه التغيرات دائمة فلن تشعر «بانتشاء» لفترة ثم تنهار مجدداً، وستكتشف أن في داخلك معلم تلقائي.

ستكتشف ذاتك الداخلية التي كنت تعرف باللاوعي دوما أنها كانت موجودة، فعندما تقابلها ستدرك ما الذي كان يحاول كل حكيم إيصاله على مر التاريخ، ستدركها لأن الحقيقة أمر فطري وبداخلك.

كتب هذا الكتاب بصحبتك، فالقارىء دائماً بالبال، ولهذا فالكتاب سهل التناول وممتع ولا يحتاج لبذل مجهود، فليس هناك ما يحتاج أن تدرسه أو تحفظه، وستشعر وأنت تقرأ الكتاب بخفة وسعادة، فالمحتوى سيبدأ تلقائياً بإعطائك تجربة الحرية فيما تقلب الصفحات، وستشعر وكأن حملاً يزول عن كاهلك وكل ما ستقوم به سيصبح ممتعاً أكثر.

أنت على وشك استقبال مفاجآت سارة عن حياتك لأن الأمور ستصبح أفضل أكثر وأكثر.

لا مشكلة في أن تشعر بالشك فقد تم مرورنا بهذه الرحلة الواعدة

من قبل، فلتشعر بالشك كما يحلو لك، فبالحقيقة يفضل أن تتجنب الشعور بالحماس فهو عادة ما يكون بداية للشعور بالإحباط لاحقًا ولهذا بدلاً من الحماس فإن بعض المراقبة ستخدمك بطريقة أفضل.

هل يوجد شيء بالكون بلا مقابل؟ نعم بالتأكيد، حريتك التي نسيتها ولا تعرف كيف تختبرها.

فما يقدم إليك هو ليس شيئاً يجب أن يُكتسب، ولا هو بالأمر الجديد أو أنه خارج ذاتك، لكنه بالفعل ملكك أنت ولا يحتاج لأكثر من أن يتم إيقاظه أو اكتشافه من جديد، وحينها سيشرق من نفسه.

فالهدف من مشاركتك هذه الطريقة ليس أكثر من أن يجعلك تتصل بمشاعرك وتجاربك الداخلية، بالإضافة إلى ذلك، فإنه توجد معلومات مساعدة سيرغب عقلك بمعرفتها.

ستبدأ عملية التسليم تلقائيا وذلك بسبب طبيعة العقل الذي يسعى للتخلص من الألم والمعاناة والشعور بسعادة أكبر.

الفصل

2

آلية السماح بالرحيل

ما هي؟

السماح بالرحيل هو أشبه بانقطاع مفاجىء لضغط داخلي أو إنقاص وزن، يصاحبه شعور مفاجىء بالراحة والخفة، مع شعور بسعادة وحرية أكبر، هي آلية واقعية حقيقية والجميع قد جربها في مناسبات مختلفة.

وعلى سبيل المثال، تخيل أن تكون في خضم نقاش حاد وبينما تشعر بالعصبية والغضب يشعرك الموقف كله بالسخف والتفاهة وتشعر فجأه بمشاعر حرية وسعادة. تخيل كيف ستكون الأمور إذا ما تعاملت معها بهذه الطريقة طيلة الوقت في أي مكان ومع أي موقف، قد تشعر دوما بالحرية والسعادة ولن تكون رهن مشاعرك مرة أخرى.

فالسماح بالرحيل باختصار هو عملية تحدث بوعي وتتكرر بناءً على رغبتك، وبهذا تكون مسؤولاً عن مشاعرك ولن تكون تحت رحمة العالم وردات فعلك تجاهها ولن تكون أيضاً الضحية، وهذا ما يوظف تعاليم بوذا الأساسية التي تزيل ضغط ردة الفعل اللا إرادية.

نحمل على عاتقنا تراكمات من المشاعر والسلوك والاعتقادات

السلبية، وهذا الضغط المتراكم يجعلنا بائسين وهو مصدر للكثير من الأمراض والمشكلات التي تواجهنا، فنحن نستسلم لهذه السلبيات ونفسرها بأنها «حالة إنسانية»، ونسعى للفرار منها بطرق لا تعد ولا تحصى.

فيمضي الإنسان العادي حياته في محاولة تجنب فوضى مشاعر الخوف من الألم والعذاب والفرار منها، أما مشاعر حب الذات فهي مهددة دوما على الصعيدين الداخلي والخارجي.

إذا ما تمعنا في حياة الإنسان، سنجد أن هناك أسلوب بقاء طويل ومدروس ولابد من وجوده وهو التهرب من مخاوفنا الداخلية وآمالنا التي أسقطناها على العالم، في حين أن البعثرة ما هي إلا فترات احتفالية تحدث عندما نتهرب للحظات من مخاوفنا الداخلية، لكن المخاوف ما تزال هنا تنتظرنا.

فلقد أصبحنا نخاف من مشاعرنا الداخلية لأنها تحمل كمية كبيرة من السلبيات التي نخاف أن نغرق بها إذا ما نظرنا إليها نظرة عميقة.

إننا نخاف من هذه المشاعر لأننا لا نملك آلية واعية يمكننا من خلالها أن نتعامل مع هذه المشاعر إذا ما سمحنا لها أن تظهر داخلنا.

ولأننا نخشى مواجهة هذه المشاعر فإنها تتراكم حتى نبدأ نتطلع للموت خفية كي ننهي كل هذا الألم.

ليست الأفكار التي تؤلمنا ولا الحقائق ولكنها المشاعر التي تصاحبهم، فالأفكار بحد ذاتها غير مؤلمة، إنها المشاعر الكامنة خلفها!

إن ما يسبب الأفكار هو ضغط المشاعر المتراكمة، فشعور واحد على سبيل المثال يمكن أن يتسبب بالضبط بآلاف الأفكار خلال فترة معينة، فكر على سبيل المثال بذكرى مؤلمة حصلت منذ زمن بعيد، بشعور واحد من الندم الشديد إختبأ في داخلك، وأنظر إلى الأفكار المتعلقة بهذا الحدث الواحد التي راودتك عاما تلو الآخر. إذا ما استطعنا أن نتخلى عن الشعور المؤلم الكامن خلفها فإن كل هذه الأفكار ستختفي فوراً وسننسى ما حصل.

تتفق هذه الملاحظة مع البحث العلمي، فهي متماشية مع نظرية (laviolette) العلمية التي تدمج ما بين علم النفس والفيزيولوجيا العصبية، حيث تثبت أبحاثهم أن وتيرة المشاعر هي التي تنظم الأفكار والذاكرة (Gray – Laviolette 1981)

إن الأفكار تخزن في بنك الذاكرة بحسب المشاعر المرتبطة بهذه الأفكار، ولهذا عندما نتخلى أو نسمح برحيل شعور ما، فإننا بذلك نحرر أنفسنا من كل الأفكار المرتبطة بها.

إن القيمة الرائعة التي نحصل عليها عندما نعرف كيف نمارس التسليم، هي أننا يمكننا أن ننفصل عن أية مشاعر في أي وقت وأي مكان وفورا وبلا أي جهد.

ما هي حالة التسليم؟ هي أن نتحرر من مشاعر سلبية في منطقة معينة وبهذا نسمح للإبداع وكذلك العفوية بالظهور بدون أدنى مقاومة أو تدخل من الصراع الداخلي.

أن نتحرر من الصراع الداخلي والتوقعات يعني أن نهب الآخرين أكبر مساحة من الحرية.

إن حالة التسليم تسمح لنا أن نختبر فطرة الكون الأساسية التي سيتم اكتشافها، هي تعني ظهور أكبر قدر ممكن من الخير في موقف معين.

قد يبدو هذا التعريف مثالياً ولكن عندما يطبق سيتبين أنه حقيقي.

المشاعر والآلية العقلية:

لدينا ثلاث طرق في التعامل مع المشاعر: القمع والتعبير والهروب. وفيما يلي سنتطرق لكل واحدة على حدة:

1 - **القمع والكبت:** هاتان الطريقتان من أكثر الطرق استخداماً فمن خلالهما ندفن مشاعرنا ونضعها جانباً، يحدث الكبت بلاوعي أما القمع فبوعي، فنحن لا نود أن نزعج أنفسنا بمشاعرنا، فضلا عن أننا لا نعرف ماذا بإمكاننا أن نفعل غير ذلك.

نعاني منها تقريبا ونحاول أن نستمر بالحياة بقدر الإمكان، والمشاعر التي نختار أن نقمعها أو نكبتها تتوافق مع برمجيات بالوعي واللاوعي فنحملها بداخلنا بحسب العرف الاجتماعي والبيئة الأسرية، فتظهر المشاعر المقموعة لاحقاً على هيئة انفعال ومزاجية وتوتر في العضلات والرقبة والظهر، وصداع ومغص حاد واضطرابات في الدورة الشهرية والتهاب قولون وعسر هضم وأرق وارتفاع ضغط الدم وحساسية وحالات جسدية أخرى، وعندما نكبت شعوراً ما، فإن هذا يكون بسبب الشعور بالكثير من الذنب أو حتى الخوف من شعور لم نشعر به بوعي أبدا، فيندفع فوراً نحو اللاوعي بمجرد أن يهدد بالظهور، وبهذا يتم التعامل معه بعدة طرق لضمان إبقائه مكبوتا وخارج نطاق الوعي.

تُعد هذه الآليات من أكثر الوسائل التي يستخدمها العقل كي يبقي المشاعر مكبوتة، وكي يتم إنكارها وإسقاطها على سبب آخر.

وهي عادة ما ترتبط ببعضها ويدعم بعضها الآخر، فالإنكار ينشىء عقبات عاطفية ويوقف النضج وهو عادة ما يكون مصاحب للإسقاط، فبسبب الشعور بالذنب والخوف، نكبت السبب أو الشعور ونتجاهل وجوده داخلنا وبدلاً من أن نشعر به، فإننا نسقطه على العالم والناس

من حولنا، فنعيش تجربة الشعور وكأنه ينتمي «لهم» وبهذا يصبحون «هم» العدو، ويبحث العقل عن مبرر ليدعم الإسقاط، فيتم لوم الناس والأماكن والمؤسسات والطعام والأحوال المناخية والأحداث الفلكية والقدر والإله والحظ والشيطان والأجانب والجماعة الإثنية والخصوم السياسيين وغيرها من الأمور خارج ذواتنا.

إن أكثر آلية يستخدمها العالم اليوم هي الإسقاط، فهو الذي يفسر سبب كل الحروب والصراعات، والشغب المدني. وحتى التشجيع على كره العدو صار سببا كي تصبح «مواطناً صالحاً»، فنحن نحافظ على احترامنا لذواتنا على حساب الآخرين، وهذا ما يؤدي بالنهاية إلى الانهيار الاجتماعي.

فالإسقاط هو سبب كل هجوم وعنف وعدوان وكل شكل من أشكال التدمير الاجتماعي.

2 - **التعبير** مع هذه الآلية، يتم التنفيس عن المشاعر والتعبير عنها من خلال لغة الجسد وإظهارها عن طريق مجموعة مظاهرات غير منتهية، فالتعبير عن المشاعر السلبية يسمح فقط بالتنفيس عما يمكن من الضغط الداخلي ليتم قمع ما يتبقى منه، وهناك نقطة مهمة جداً يجب فهمها، ففي حين يؤمن الكثير من الناس بالمجتمع اليوم، أن التنفيس عن مشاعرهم يحررهم منها، فإنه بالواقع عكس ذلك، فالتعبير عن شعور ما، أولا يزيده ويعطيه طاقة أكبر، وثانيا فإنه ببساطة يقمع ما تبقى من المشاعر ويخرجها من نطاق الوعي. وتختلف الموازنة بين القمع والتعبير في كل فرد بناءً على البيئة التي عاش فيها في أول أيام حياته والمعايير الثقافية والأعراف الحالية والإعلام. وقد درج استخدام آلية التعبير عن النفس كنتيجة لسوء فهم أعمال سيغموند فرويد وطريقته في التحليل النفسي، فقد أشار إلى أن القمع يسبب العصاب وعلى هذا تم الاستنتاج خطأً أن التعبير هو العلاج.

وأعطى التفسير الخاطىء هذا، رخصة للانغماس الذاتي على حساب الآخرين، في حين أن ما قاله فعلاً فرويد في تحليلاته النفسية الأصلية، هو إن المسبب أو الشعور المكبوت لابد من أن يتم تحييده وإعلائه، بالإضافة إلى تهيئته للمشاركة الإجتماعية وتوجيهه نحو أعمال بناءة في الحب والعمل والابداع. فإذا ما أفرغنا مشاعرنا السلبية على الآخرين فإنهم سيعتبرونها هجوم عليهم، ما يجبرهم بالمقابل على قمع مشاعرهم أو التعبير عنها أو الهروب منها ولذلك فإن التعبير عن السلبية ينتج عنه تدهور في العلاقات ودمارها.

وأفضل بديل لها هو تحمل مسؤولية مشاعرنا وتحييدها وبهذا لا يتبقى سوى المشاعر الإيجابية للتعبير عنها.

3- **الهروب**: الهروب هو تجنب المشاعر من خلال الإلهاء، فهو أساس صناعة التسلية والخمور وهو أيضاً طريقة مدمني العمل.

إن الهروب من الوعي الداخلي وتجنبه هو طريقة تجاهل اجتماعية، فيمكننا تجنب ذواتنا ومنع مشاعرنا من الظهور من خلال مطاردات مختلفة لا تعد ولا تحصى تتحول بعضها بالنهاية إلى إدمان كلما ازداد إعتمادنا عليها.

يشعر الناس بالتعاسة لأنهم غير واعين، فنحن نلاحظ كم مرة يشعلون التلفاز بمجرد دخولهم إلى البيت ليدخلوا في حالة تشبه الحلم ودائما ما يكونون مبرمجين بسبب البيانات التي صُبت بداخلهم. وهم يخشون مواجهة أنفسهم ويفزعهم الجلوس بمفردهم ولو لدقيقة وهذا ما تسبب في وجود أنشطة مجنونة مستمرة: النشاطات الإجتماعية التي لا تنتهي والحديث والرسائل النصية والقراءة وعزف الموسيقى والعمل والسفر والسياحة والتسوق والإفراط في تناول الطعام، والقمار والذهاب لمشاهدة

الأفلام في السينما وتناول الحبوب وتعاطي المخدرات وحضور الحفلات.

إن العديد من أساليب الهروب المذكورة أعلاه، خاطئة ومجهدة وغير مجدية وكل واحدة منها تتطلب بحد ذاتها كميات متزايدة من الطاقة، فهي تحتاج إلى كميات هائلة من الطاقة كي تضمن عدم زيادة الضغط الناتج عن القمع والكبت، فيحدث فقدان تدريجي للوعي وكبح للنضج، بالإضافة إلى خسارة الإبداع والطاقة والاهتمام الحقيقي بالآخرين وحتى النضج الروحاني، وبالمقابل زيادة في المشكلات الجسدية والنفسية والمرض والشيخوخة، والوفاة المبكرة.

إن إسقاط هذه المشاعر المكبوتة يتسبب في مشكلات اجتماعية واضطرابات، وزيادة الأنانية والقسوة التي تعد سمة من سمات حاضرنا، والأهم من هذا كله، فإنه يؤثر في عدم القدرة على حب الشخص الآخر والثقة به، ما يؤدي إلى العزلة العاطفية وكره الذات. وعلى العكس مما ذكر بالأعلى وبدلاً من ذلك، ما الذي يحدث حينما نسمح برحيل شعور ما؟ تستسلم الطاقة الكامنة خلف هذا الشعور فوراً وبهذا نتحرر من الضغط.

ويبدأ هذه الضغط المتراكم بالزوال كلما سمحنا برحيل المشاعر السلبية وجميعنا يعرف أننا عندما نسمح بالرحيل فإننا نشعر بحال أفضل بسرعة، وتتغير فيزيولوجية الجسم حيث تظهر تطورات يمكن ملاحظتها في لون البشرة والتنفس وضربات القلب وضغط الدم والتوتر العضلي وعمل الجهاز الهضمي وكيمياء الدم. وتتجه كل وظائف الجسد والأعضاء في حالة الحرية الداخلية نحو الاتجاه الطبيعي في الاستقرار والصحة، فتزداد بسرعة قوة العضلات وتتطور رؤيتنا ويتغير إدراكنا لأنفسنا وللعالم نحو الأفضل، فنشعر بسعادة أكبر وحب أكثر وعيشة رغيدة أكرم.

المشاعر والتوتر

يحظى موضوع التوتر بالكثير من الإنتباه والشعبية ولكن دونما فهم صحيح لطبيعته الأساسية.

يقال إننا أكثر عرضة للتوتر من أي وقت مضى، فما هو السبب الرئيسي لكل هذا التوتر؟

بالتأكيد ليست العوامل السريعة الخارجية، فما هي إلا أمثلة على الإسقاط.

«إنهم» و«هذا» هم المذنبين، في حين أن ما نشعر به ما هو إلا تعبير الضغط الداخلي للعواطف المكبوتة، وهذه العواطف المكبوتة هي ما تجعلنا عرضة للتوتر الخارجي.

إن مصدر «التوتر» الحقيقي داخلي وليس خارجي كما يظن الناس، فالاستعداد للاستجابة للخوف على سبيل المثال يعتمد على كمية الخوف الداخلية التي يستثيرها دافع ما، فكلما زاد الخوف بداخلنا، تغيرت نظرتنا للعالم لتصبح أكثر خوفاً وحذراً. فالعالم بالنسبة للشخص المذعور هو مكان مرعب، في حين أنه بالنسبة للشخص العصبي مكان فوضوي مليء بالإحباط والغيظ، أما الشخص الذي يشعر بالذنب فهو مكان الفتنة والمعصية، حيث يرى هذا في كل مكان.

ولأن ما نحمله بداخلنا يلون عالمنا، فإننا إذا ما سمحنا للشعور بالذنب بالرحيل، فإننا سنرى عالماً طاهراً، لكن الشخص الذي يعاني من الشعور بالذنب يرى الشر فقط، والقاعدة الأساسية تقول إننا نركز على ما نكبته.

ينتج التوتر من الضغط المتراكم لمشاعرنا المكبوتة والمقموعة، فالضغط يسعى للتنفيس، وبهذا لا تكون الأحداث الخارجية إلا محفزاً لإخراج ما نحمله بداخلنا على المستوى الواعي واللاواعي.

إن طاقة مشاعرنا المكبوحة تظهرمن جديد من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، ما يسبب تغيرات تؤدي إلى الإصابة بالأمراض. ودائما ما تسبب المشاعر السلبية خسارة 50 % من قوة عضلات الجسد، وبالإضافة إلى ذلك فإنها تضيّق رؤيتنا على الصعيدين الجسدي والعقلي.

إن التوتر هو عبارة عن استجابتنا العاطفية لعامل أو محفز مفاجىء، وما يقرره نظام المعتقدات لدينا والضغوطات النفسية المرتبطة به. إذن ليست المحفزات الخارجية هي المسببة للتوتر وإنما درجة استجابتنا، فكلما كنا في حالة تسليم أكثر، نكون أقل عرضة للشعور بالتوتر، فالضرر الذي يسببه التوتر، ما هو إلا نتيجة مشاعرنا الخاصة، وقد أثبتت الأبحاث العلمية فعالية آلية السماح بالرحيل في تقليل استجابة الجسد للتوتر. (انظر الفصل 14)

وغالبا ما تنسى برامج علاج التوتر المقدمة اليوم المسبب الرئيسي، فهي تحاول معالجة آثار التوتر أو التركيز على الأحداث الخارجية بدلاً من إزالة سبب التوتر نفسه، وهذا يشبه محاولة التخفيف من الحمى بدلاً من مداواة سبب الإصابة. وعلى سبيل المثال، عندما تصاب العضلات بالتوتر كنتيجة للقلق والخوف والغضب والشعور بالذنب، فإن التسجيل في دورة تعلم تقنيات استرخاء العضلات ستعطي نتائج محدودة، ولكننا سنحصل على نتائج أكثر فعالية بكثير إذا ما أزلنا السبب الكامن خلف توتر العضلات وهو الغضب أو الخوف أو الشعور بالذنب أو أية مشاعر أخرى مكبوتة ومقموعة.

أحداث الحياة والعواطف

يفضل العقل المنطقي أن يبقي أسباب المشاعر الحقيقية خارج نطاق الوعي ويستخدم آلية الإسقاط لتحقيق هذا، فهو يلوم الأحداث أو الأشخاص الآخرين لأنهم «السبب» في هذا الشعور ويرى أنه ضحية بريئة وعاجزة.

«لقد أثار غضبي»، «أربكني»، «أخافني»، «أحداث العالم هي سبب قلقي»، بينما الواقع عكس ذلك تماما، فالمشاعر المكبوتة والمقموعة تسعى لأن تجد متنفسًا وتستخدم الأحداث الخارجية كي تكون أعذارا ومنفسا لها. فنحن نشبه قدور الضغط، جاهزين لإطلاق البخار حينما تتاح لنا الفرصة، وبندقيتنا جاهزة كي تشن هجوماً.

ويطلق الطب العقلي النفسي على هذه الآلية مسمى الإزاحة، فلأننا نشعر بالغضب فإن هذا الحدث «يثير» غضبنا، وإذا ما سمحنا برحيل الغضب المكبوت من خلال التسليم المستمر فإنه من الصعب بل ومن المستحيل أن «يثير» أي شخص أو موقف غضبنا. وهذا ينطبق على كل المشاعر السلبية الأخرى ما أن يتم التخلي عنها.

يكبت الناس مشاعرهم الإيجابية ويقمعونها بسبب التوجيه الاجتماعي في مجتمعاتنا، فالحب المقموع يسبب للقلب المجروح النوبات القلبية ليظهر الحب المكبوت من جديد على هيئة عشق مفرط للحيوانات الأليفة أو أشكال مختلفة من التقديس.

لا يحمل الحب الحقيقي بين طياته أية مخاوف وهو يتسم بعدم التعلق، فالخوف من الفقد يتسبب في تعلق وتملك بلا مبرر، وعلى السبيل المثال، فإن الرجل الذي لا يشعر بالأمان مع الفتاة التي يحبها سيكون غيوراً جداً. وعندما تتجاوز الضغوطات الناتجة عن المشاعر المكبوتة والمقموعة مستوى تحمل الفرد، سينشيء العقل حدثاً «بالخارج» كي تجد متنفسا لها وتزيح نفسها، ولهذا فإن الشخص الذي يحمل في داخله الكثير من الحزن المكبوت سيخلق بلاوعي أحداث حزينة في حياته، والشخص الخائف ينتهي إلى تجارب مرعبة، والشخص الغاضب يحاط بظروف مثيرة للغضب، في حين أن الشخص المتعجرف يتعرض دوما للإهانة.

قال يسوع المسيح:» ولماذا تنظر القذى الذي في عين أخيك وأما الخشبة التي في عينك فلا تفطن لها؟» (متى 7: 3)

المعلمون العظماء جميعهم يوجهوننا للداخل.

كل شيء بالكون ينقل ذبذبات، وكلما كانت الذبذبات مرتفعة كانت قوتها أكبر، ولأن المشاعر عبارة عن طاقة أيضاً فإنها تنشر ذبذبات وهذه الذبذبات تؤثر في مجال طاقة الجسم وتترك آثارا يمكن رؤيتها والشعور بها وقياسها.

وتبين الصور المتحركة التي تستخدم أجهزة تصوير كيرليان الفوتوغرافية مثل التي استخدمتها الدكتورة ثيلما موس، حدوث تقلبات سريعة لألوان مجال الطاقة وحجمها بتقلب المشاعر (كريبنر 1974).

وقد جرت العادة على تسمية مجال الطاقة بالهالة ويمكن للناس الذين لديهم القدرة منذ الولادة أو الذين تعلموها أن يشاهدوا ذبذبات هذا التردد.

إن لون الهالة وحجمها يتغيران وفقا للمشاعر، ويثبت كذلك اختبار العضلات أن الطاقة تتغير بتغير المشاعر، فعضلات أجسادنا تستجيب دوما للمحفز الايجابي والسلبي وعلى هذا فإن حالاتنا العاطفية تنتقل للكون.

أما العقل فليس له بعد أو حجم ولا تحده مساحة، ولهذا فإنه ينقل حالته الرئيسية من خلال طاقة ذبذبية في مساحة غير محدودة، وهذا يعني أننا نؤثر وبصورة روتينية في الآخرين بدون تعمد بحسب حالتنا المزاجية وأفكارنا. فالوسيط الروحي على سبيل المثال يمكنه أن يلتقط ويستقبل أشكال الأنماط العاطفية والأفكار المرتبطة بها من على بعد مسافة كبيرة. ويمكن إثبات هذا من خلال التجربة، فضلا عن أن الأساس العلمي لهذا الموضوع كان موضع إهتمام في الفيزياء الكمية المتقدمة. ولأن العواطف تنقل مجال طاقة ذبذبي، فإنها تختار الناس الذين يكونون في حياتنا، فمشاعرنا المكبوتة والمقموعة تؤثر في

أحداث حياتنا على مستوى نفسي، ولهذا فإن الغضب يجذب أفكاراً غاضبة، فالقانون الأساسي للكون يبين أن «المثيل يجذب مثيله». وبالمثل فإن: «الحب يعزز الحب». فالشخص الذي سمح برحيل الكثير من السلبيات الداخلية يحاط بأفكارمحبة وأحداث محبة وأشخاص محبين وحيوانات أليفة محبة. تفسر هذه الظاهرة العديد من الاقتباسات والأقوال الإنجيلية التي حيرت العقول مثل: «الغني يزداد غنى والفقير يزداد فقراً» و«أولئك الذين لديهم، يحصلون»، وكقاعدة عامة، فإن الأشخاص الذين يتبنون وعي اللامبالاة يجذبون ظروفاً مُعدمة في حياتهم، في حين أن أولئك الذين يتبنون وعي الثراء يجذبون الوفرة إلى حياتهم.

ولأن كل الكائنات الحية مرتبطة على مستويات طاقة ذبذبية، فإن كل أشكال الحياة حولنا تلتقط حالة مشاعرنا الأساسية وتتفاعل معها، فمن المعروف أن الحيوانات يمكنها قراءة حالة الإنسان العاطفية الأساسية بسرعة، وهناك تجارب تثبت أنه حتى تكاثر البكتيريا يتأثر بمشاعر الإنسان وأن النباتات تسجل ردات فعل تقاس بحسب حالتنا العاطفية (كليف باكستر2003).

آلية السماح بالرحيل

السماح بالرحيل يعني إدراك شعور ما، السماح له بالظهور، المكوث معه، والسماح له أن يأخذ مجراه دون محاولة تغييره أو القيام بأي شيء حياله. إنه ببساطة يعني السماح له أن يكون هنا والتركيز على التخلص من الطاقة التي تكمن خلفه.

الخطوة الأولى أن تسمح لنفسك أن تشعر بالشعور بدون مقاومته، أو الهروب منه، أو الخوف منه، أو إدانته، أو تهذيبه. إنه يعني أن تسقط الأحكام وترى أنه ما هو إلا شعور. فالتقنية

عبارة عن بقاءك مع الشعور وتخليك عن أية جهود تسعى لتحسينه بأي حال من الأحوال.

إسمح برحيل رغبتك في مقاومة الشعور، فالمقاومة هي ما تجعل الشعور يستمر، فعندما تتخلى عن المقاومة أو محاولة تغيير الشعور ستتحول إلى شعور آخر وسيصاحبها إحساس أكثر خفة، فالشعور الذي لم تتم مقاومته سيختفي وستتبدد معه الطاقة الكامنة خلفه. وعندما تبدأ العملية، ستلاحظ أنك تعاني من الخوف والشعور بالذنب بسبب وجود مشاعر، وستصبح هناك مقاومة عامة للمشاعر، ولكي تجعل المشاعر تظهر، من الأسهل أن تسمح برحيل ردة فعلك تجاه وجود مشاعر في البداية، فالخوف من الخوف بحد ذاته هو مثال علي ذلك. إسمح برحيل الخوف والشعور بالذنب الذين تشعر بهما تجاه مشاعرك أولا، وبعدها انتقل للشعور نفسه.

عندما تسمح بالرحيل، تجاهل كل الأفكار التي تراودك، ركز على الشعور بحد ذاته، فالأفكار لا تنتهي وتولد المزيد منها وما هي إلا تبريرات من العقل في محاولة تفسير سبب وجود الشعور. أما السبب الحقيقي للشعور فهو الضغط المتراكم خلفه الذي يجبره على الظهور في لحظة ما، فما الأفكار أو الأحداث الخارجية إلا أعذاراً من صنع العقل.

وعندما نعتاد على ممارسة هذه الآلية، سنلاحظ أن كل المشاعر السلبية المصاحبة لمخاوفنا الأساسية تتعلق بالبقاء وأن كل هذه المشاعر ما هي إلا برامج للبقاء يؤمن العقل بأنها ضرورية. وتعمل طريقة السماح بالرحيل على حل البرامج تدريجياً، ومن خلال هذه العملية، يبدأ محفز الشعور بالظهور شيئاً فشيئاً.

أن تسلم يعني ألا يكون لديك مشاعر قوية تجاه أمر ما: «لا

مشكلة في أن يحدث هذا الشي أو لا يحدث». فعندما نكون متحررين يكون هناك سماح برحيل التعلق، حيث يمكننا أن نستمتع بالشيء ولكننا في نفس الوقت لا نحتاجه من أجل سعادتنا، وبهذا تقل حاجتنا للاعتماد على أي شخص أو أي شيء خارج ذواتنا تدريجياً. وتتماشى هذه المبادىء مع التعاليم الأساسية لبوذا حيث عدم التعلق بالظواهر الدنيوية، بالإضافة إلى تعاليم يسوع المسيح الأساسية: «كن في هذا العالم ولكن ليس منه».

أحيانا، نتخلى عن شعور ما، غير أننا نلاحظ أنه يعود أو يستمر وهذا بسبب أنه ما يزال يوجد المزيد مما يحتاج إلى أن نتخلى عنه، فقد عملنا على تخزين هذه المشاعر طيلة حياتنا، ولهذا توجد كمية كبيرة من الطاقة التي تخزنت وتحتاج أن تظهر وأن يتم الإعتراف بها، فعندما يحدث التسليم يصاحبه فوراً شعوراً بالخفة والفرح كالانتشاء تقريباً.

ومن الممكن الحفاظ على حالة الحرية هذه مع ممارسة آلية السماح بالرحيل بصورة مستمرة، بحيث تأتي المشاعر وتذهب حتى تدرك أخيراً أنك لست مشاعرك وإنما «أنت» الحقيقي ليس أكثر من مراقب لها، فلا تعد تربط نفسك فيها، وعلى هذا تكون «أنت» الذي تراقب وتدرك ما يحدث تبقى دائما كما «أنت».

وكلما أصبحت مدركاً للشاهد الذي لا يتغير في داخلك أكثر وأكثر، تبدأ بالارتباط بهذا المستوى من الوعي، فتصبح بالمقام الأول شاهداً شيئاً فشيئاً على الظاهرة أكثر من مختبر لها، وتصبح أقرب «**لذاتك**» تدريجياً وتبدأ بمعرفة أنك كنت مخدوع بالمشاعر طيلة الوقت، فقد كنت تظن أنك ضحية مشاعرك. أما الآن فقد صرت تدرك أنها لم تكن حقيقتك ولم تكن إلا من صنع الأنا، الأنا التي تجمع البرمجات التي يظن العقل سهواً أنها ضرورية للبقاء.

إن نتائج السماح بالرحيل سريعة ومبهرة بصورة خداعة، ولكن تأثيراتها قوية جداً، وبالغالب حين نبدأ بممارستها ونسمح برحيل مشاعرنا السلبية نظن أننا لم نفعل أي شيء بعد، وحينها سينبهنا أصدقاؤنا على وجود تغيرات. وأحد أسباب هذه الظاهرة أنه عندما نتخلى عن شيء ما تماما، فإنه يختفي من مستوى الوعي، ولأننا لم نعد نفكر فيه أبدا لا ندرك أنه رحل. وتعد هذه الظاهرة شائعة بين الناس الذين ينضج وعيهم، فلا يعودوا ينتبهوا لكل الفحم الذي جرفوه، وتتسمر أعينهم على المجرفة التي يحملونها الآن دون الانتباه لكمية الكومة التي أزاحوها وغالبا ما يكون أول من يلاحظ التغييرات عائلاتهم وأصدقائهم.

يضع الكثير من الناس جداولا لمراقبة النتائج التي حققوها للمحافظة على التقدم، وهذه الطريقة تساعد في تجنب المقاومة التي عادة ما تأتي على شكل:«إنها لا تجدي نفعاً». وعلينا أن نذكر أنفسنا أحيانا كيف كنا قبل أن نستخدم هذه الآلية.

مقاومة السماح بالرحيل

إن السماح برحيل المشاعر السلبية يعني حل الأنا التي ستحاول أن تقاوم في كل مرة، من خلال جعل الطريقة محل شك، أو من خلال «نسيان» التسليم أو زيادة مفاجئة في الهروب من الواقع أو التنفيس عن المشاعر بالتعبير والتصرفات. والحل بكل بساطة يكمن في الاستمرارية في السماح برحيل المشاعر التي تنتابك نحو الآلية نفسها. دع المقاومة تأتي ولكن لا تقاوم المقاومة، فأنت حر وليس عليك أن تسمح بالرحيل ولا أحد يجبرك على ذلك.

انظر إلى الخوف الكامن خلف المقاومة، ما الذي تخشاه من هذه العملية؟ هل لديك الرغبة في أن تسمح له بالرحيل؟ استمر بالسماح

برحيل كل خوف يظهر وبهذا تتبدد المقاومة، ولنتذكر أن نسمح برحيل كل البرمجات التي استعبدتنا وجعلتنا ضحايا لمدة طويلة ومنعتنا من رؤية هويتنا الحقيقية. ولأن الأنا تبدأ بالتهاوي فإنها تبدأ بمحاولة إثارة الحيل ومحاولة خداعنا، فبمجرد أن نبدأ بالسماح بالرحيل تصبح أيامها معدودة وتضعف قوتها. وأحد حيلها، أن تجعلنا غير واعين بالآلية نفسها. فعلى سبيل المثال، نقرر فجأة أن آلية التسليم لا تعمل وأن الأمور ما تزال كما هي وأن الآلية مربكة ومن الصعب تذكرها والقيام بها، في حين أن هذه دلالة على تقدم حقيقي!، وهذا يعني أن الأنا تعرف أن لدينا سكين لنقطع كل مايعقينا وأننا نتحرر، وهي تعرف أيضاً أنها تتهاوى فالأنا ليست صديقتنا، مثل «ماستر كنترول» في فيلم (Tron 1982) وهي ترغب باستعبادنا ببرمجيتها. فتقنية السماح بالرحيل هي قدرة طبيعية وهي ليست شيئاً جديداً أو غريب، أو أنها تعاليم خارجية أو فكرة خاصة بشخص ما أو معتقد ما، وإنما هي من طبيعتنا الداخلية التي نستخدمها لنصبح أكثر حرية وأكثر سعادة. وعندما يصبح التفكير في تقنية السماح بالرحيل غير مجدٍ فمن الأفضل تطبيقها ببساطة، وسنرى بالنهاية أن الأفكار كلها تقاوم، وأنها ليست أكثر من تصورات رسمها العقل ليمنعنا من تجربة الأمور كما هي، وعندما نسمح بالرحيل لمدة ونبدأ بتجربة ما يحدث، سنضحك من أفكارنا، فالأفكار مزيفة وهي التي تنشىء المعتقدات السخيفة التي تحجب الحقيقة، ولذلك فإن ملاحقة الأفكار يمكن أن تشغلنا للأبد. وسنكتشف يوما ما بأننا كنا على حق حين بدأنا، فالأفكار تشبه سمكة زينة تسبح في حوض ماء والذات الحقيقية الماء، الذات الحقيقية هي المساحة بين الأفكار، أو بصورة أدق هي الإدراك الصامت خلف كل الأفكار.

لابد أننا قد مررنا بحالة أن نكون غارقين فيما نفعله لدرجة أننا

بالكاد انتبهنا لمرور الوقت، فقد كان العقل يمر بحالة هدوء وكنا ببساطة نقوم بما نقوم به دون أية مقاومة أو جهد. «لقد شعرت بالسعادة»، ربما هكذا تمتمنا لأنفسنا، لقد عملنا بدون توتر وكنا في حالة استرخاء كبيرة رغم ما كنا مشغولين به، فأدركنا فجأة أننا لم نكن بحاجة لكل هذه الأفكار أبدا، فالأفكار مثل الطعم للسمكة، إذا قضمناه سيتم الإمساك بنا، والأفضل ألا نقضمها لأننا لا نحتاجها.

لطالما كانت الحقيقة التي تقول: «أنا أعرف بالأساس كل ما أحتاج إلى أن أعرفه» بداخلنا وتلقائية، لكنها خارج نطاق الوعي. والمفارقة أن أحد أسباب مقاومة التسليم هي فعاليتها، فالذي يحصل أننا نستمر بممارسة السماح بالرحيل عندما لا تكون الأمور على أحسن حال، فعندما تقلقنا المشاعر المزعجة، نسلم بالنهاية أمورنا كلها للخروج منها، وعندما تتحسن أحوالنا نتوقف عنها، وهذا خطأ لأننا مهما شعرنا بالراحة فهناك عادة المزيد منها.

إنتقل إلى مستويات أعلى واستفد من زخم نتائج السماح بالرحيل، استمر لأنك ستصبح أفضل وأفضل طيلة الوقت، فالسماح بالرحيل يجلب زخماً معيناً ومن السهل أن تجعله يستمر بمجرد أن تبدأه، وكلما شعرنا بشعور أفضل صار من السهل أن نسمح بالرحيل وهذا وقت مناسب كي نصل للأعماق ونسمح برحيل بعض الأشياء (المكبوتة والمقموعة «القمامة») التي لم نكن نرغب بمعالجتها عندما كنا غارقون في النفايات. دائما ما يكون هناك رغبة بالسماح بالرحيل والتسليم، ولكن عندما نشعر بشعور جيد، تصبح المشاعر دقيقة. ستشعر أحيانا بأنك عالق بشعور ما، إستسلم ببساطة لشعور أنك عالق. اسمح له فقط أن يكون هنا ولا

تقاومه وإذا لم يختف جرب أن تسمح له بالرحيل على أجزاء، وقد يواجهنا عائقاً أيضاً آخراً وهو الخوف من فكرة أننا إذا ما سمحنا لرغبة ما بالرحيل فإننا لن نحصل عليها، ولهذا فغالبا ما يكون من المفيد أن ننظر إلى معتقدات شائعة نتمسك بها لنسمح لها بالرحيل بالبداية، مثل: «لا نستحق الحصول على شيء إلا من خلال العمل الشاق والكفاح والتضحية والجهد»، أو «الكفاح مفيد وجيد»، أو «لا شيء بدون مقابل»، أو «الأشياء البسيطة جداً لا تستحق العناء»، فالسماح برحيل بعض من هذه الحواجز النفسية التي تحجب عنا الطريقة نفسها سيسمح لنا بالاستمتاع بسهولتها وسلاستها.

الفصل

3

تركيب العواطف

يوجد عدد هائل من من التحليلات النفسية المعقدة عن مشاعر الإنسان، وهي غالبا ما تستخدم رموز ومراجع مهمة من الميثولوجيا التي تعتمد على التنويم المغناطيسي الذي أثار جدلاً كبيراً وظهرت نتيجة لذلك مدارس علم نفس متنوعة لدى كل منها أهدافاً وطرقاً مختلفة. غير أن البساطة هي إحدى مميزات الحقيقة، ولهذا سنرسم خريطة عملية ومثبتة للمشاعر ويمكن التأكد منها من خلال التجربة الشخصية والاختبار الموضوعي.

هدف البقاء

تكشف أية دراسة نفسية أن الهدف الأساسي الذي يحل محل أي هدف آخر بالنسبة للإنسان هو البقاء، فكل شخص يسعى لضمان بقائه الشخصي وضمان بقاء المجموعة التي ينتمي إليها أيضاً، مثل العائلة والناس الذين يحبهم والدولة التي ينتمي إليها. فأغلب البشر يخشون فقدان القدرة على التجربة، وتحقيقا لهذه الرغبة فإن الناس يهتمون ببقاء الجسد لأنهم يؤمنون أنهم جسد فقط ولهذا فهم يحتاجونه لتجربة وجودهم، فهم يظنون أنهم منفصلين ومحدودين فضلا عن شعورهم بالتوتر بسبب إحساسهم بالقلة.

وعادة ما ينظر الناس خارج أنفسهم لإيجاد ما يرضي رغباتهم وهذا ما يجعلهم يظنون أنهم عرضة للجرح والهجوم لأنهم غير مكتفين ذاتياً، ولهذا فإن العقل يعتمد على آلية البقاء وطريقته الأساسية في البقاء هي إستخدام المشاعر.

إن المشاعر تولد الأفكار، لتختزل الأولى بالثانية، ويمكن استبدال آلاف الأفكار أو حتى الملايين منها بشعور واحد فقط، فالمشاعر فطرية وجوهرية أكثر من العمليات العقلية. أما المنطق فهو الأداة التي يستخدمها العقل لتحقيق غاياته العاطفية، وعندما يستخدم الفكر المشاعر يكون الشعور الأساسي الضمني غير مدرك عادة أو على الأقل خارج نطاق الوعي، وعندما يتم نسيان الشعور الضمني أو تجاهله وعدم اختباره يصبح الناس غير مدركين لأسباب تصرفاتهم وبهذا يوجدون كل أنواع الأسباب المزيفة، ما يجعلهم بالواقع لا يعرفون سبب قيامهم بما يقومون به. وهناك طريقة بسيطة تساعدنا على إدراك الأسباب العاطفية الكامنة لأي نشاط نقوم به من خلال استخدام سؤال: «من أجل ماذا؟» ومع كل إجابة نكرر نفس السؤال: «من أجل ماذا؟» حتى يظهر الشعور الأساسي. وعلى سبيل المثال: رجل يريد سيارة كاديلاك، يقدم له عقله كل الأسباب المنطقية لهذه الرغبة، إلا أن المنطق لا يفسرها حقاً ولهذا يسأل نفسه «من أجل ماذا أريد الكاديلاك؟».

حسناً، كي أحقق مكانة وتقدير ومنزلة رفيعة كمواطن «ناجح» ومرة أخرى: «لأجل ماذا أريد هذه المكانة؟».

قد يقول: «كيف أكسب احترام الآخرين وقبولهم؟»، «ولضمان هذا الإحترام»، مرة أخرى يسأل: «ومن أجل ماذا أريد أن أكسب إحترام الآخرين وقبولهم؟ «كي أشعر بالأمان»، وأيضاً: «من أجل ماذا أريد أن أشعر بالأمان؟»، «كي أشعر بالسعادة» وهكذا فإن الأسئلة المستمرة عن السبب تكشف أن هناك بالأساس مشاعر عدم أمان وتعاسة والقليل من الإشباع.

سيكشف كل نشاط أو رغبة الأسباب الأساسية لتحقيق شعور معين، فليست هناك أهداف أخرى أكبر من هدف عدم الخوف وتحقيق السعادة.

فالمشاعر مرتبطة بما نؤمن بأنه سيضمن لنا البقاء وليس بما سيضمنه حقاً. والمشاعر بحد ذاتها هي سبب الخوف الرئيسي الذي يجعل كل شخص يبحث عن الأمان باستمرار.

مقياس المشاعر

سنستخدم مقياس مشاعر يتوافق مع مستويات الوعي، وللمزيد من التوضيح والتبسيط يمكن إيجاد شرح أكثر عن مستويات الوعي مع أسسه وتطبيقاته العلمية في كتاب «القوة مقابل الإكراه» (Power vs. Force)، (الصادر عن دار الخيال).

باختصار، كل شيء يبث طاقة إما إيجابية أو سلبية، ومن خلال الحدس يمكننا التفريق ما بين الشخص الإيجابي (ودود، صادق، يحترم مشاعر الآخرين) والشخص السلبي (جشع، مخادع، حقود). فطاقة الأم تيريزا كانت مختلفة بكل وضوح عن طاقة أدولف هتلر، وأغلب طاقات البشر تندرج تقريبا ما بين هاتين الطاقتين. وهكذا، فالموسيقى والأماكن والكتب والحيوانات والنوايا، والحياة بأكملها تبث طاقة يمكن أن يتم تحديد جوهرها ودرجة حقيقتها.

إن «الطيور على أشكالها تقع»، والطاقات المختلفة تشرق في «الأنماط الجاذبة» أو «مستويات الوعي»، وتقدم خريطة الوعي (انظر ملحق أ)، نظرة خطية و لوغاريتمية لمجال الطاقة غير الخطي هذا، فكل مستوى (أو نمط جاذب) يقاس في مقياس لوغاريتمي من قوة الطاقة ويتراوح ما بين 1 - 1000، حيث يمثل مستوى التنوير التام (1000) في أعلى الخريطة أعلى مستوى يمكن تحقيقه في عالم الدنيا وهي طاقة

عيسى وبوذا وكريشنا، في حين أن مستوى العار (20) الذي يقع في أسفل الخريطة «قريب من الموت» يمثل مجرد البقاء. أما مستوى الشجاعة (200) فهو النقطة الحرجة التي تظهر التحول من الطاقة السلبية إلى الإيجابية. وهي طاقة النزاهة والصدق والتمكين والقدرة على المواجهة. في حين أن مستويات الوعي التي تقع أسفل الشجاعة هدامة، وما يقع فوقها داعم للحياة.

ويكشف إختبار عضلات بسيط الفرق بينهما، فالحافز السلبي (تحت 200) يضعف العضلة بسرعة، في حين أن الإيجابي (فوق 200) يقويها فوراً، فالقوة «الحقيقية» تقوي بينما «الإكراه» يضعف. وينجذب الناس إلينا بسبب الطاقة التي نعطيهم إياها «قوة» وبسبب النوايا الطيبة تجاههم، في حين أنهم يتجنبونا في حال كنا أقل من مستوى الشجاعة لأننا نأخذ منهم طاقة «إكراه» ونريد أن نستفيد منهم لإشباع حاجاتنا المادية والعاطفية.

وهنا نرسم خطوط المقياس الأساسي إبتداءاً من الطاقة العليا وانتهاءً بالدنيا على النحو التالي:

السلام (600): تختبر هذه المشاعر على أنها كمال ونعيم وسهولة واتحاد، إنها حالة اللاإزدواجية، وهو مستوى يتجاوز الإنفصال والفكر، وبما أن حالة «السلام تتجاوز المعرفة فهي توصف بأنها «نور وتنوير»، وهي حالة نادرة في عالم الإنسان.

الفرح (540): الحب غير مشروط ولا يتغير رغم الظروف ورغم تصرفات الآخرين. وهنا ينير الجمال الأخاذ العالم، حيث يمكن رؤيته في كل شيء، وحُسن الخَلق لا يحتاج إلى دليل. ويصاحب هذه الحالة إقتراب من الإتحاد واكتشاف للذات، بالإضافة إلى شعور بالتعاطف نحو الجميع، وصبر كثير وشعور بالاتصال مع الآخرين والحرص على سعادتهم بالإضافة إلى سيادة الإحساس بالكمال والإكتفاء الذاتي.

الحب (500): تبني أسلوب حياة مليئة بتسامح ورعاية ودعم، إن هذه الحالة لا تأتي من العقل بقدر ما تنبع من القلب، فالحب يركز على جوهر الموقف لا تفاصيله، إنه يتعامل مع الكل لا مع الجزء.إنها الحالة التي يحل فيها الإدراك مكان الرؤية. في هذا المستوى لا يتخذ الفرد أي موقف وإنما يرى القيمة الجوهرية لكل ماهو موجود ويرى أن كل الموجودات جديرة بالحب.

العقل (400): يفرق هذا الجانب بين عالم الإنسان والحيوان حيث القدرة على رؤية الأشياء بصورتها المجردة. وتمتلك هذه الحالة القدرة على التصور والحياد واتخاذ قرارات صائبة وسريعة بالإضافة إلى قدرتها الهائلة على حل المشكلات. وتعد العلوم والفلسفة والطب والمنطق أشكال تعبيرية لهذا المستوى .

القبول (350): هذه الطاقة تضمن الراحة والهدوء والتناغم والتوسع والحرية من المقاومة الداخلية. «الحياة جميلة»، أنا وأنت كلانا جيدين، «أشعر بأني متصل». هذه الطاقة تعيش حياتها وفقا لشروط الحياة، فليس هناك حاجة للوم الآخرين أو الحياة نفسها.

الاستعداد (310): هذه الطاقة تضمن البقاء من خلال خصلة التصرف الايجابي الذي يرحب بكل الأشكال التعبيرية للحياة، فهي ودودة وفاعلة للخير وترغب بالمساعدة وتسعى لأن تكون في الخدمة.

الحياد (250): تبني أسلوب حياة بحيث تكون الحياة مريحة وواقعية وخالية نسبيا من الانفعالات. «لا مانع لدي في كلتا الحالتين»، وهي حرة من المواقف المتزمتة وإطلاق الأحكام والمنافسة.

الشجاعة (200): تقول هذه الطاقة، «أستطيع أن أقوم بها» وهي مصممة ومتحمسة للحياة ومنتجة ومستقلة ومتمكنة ذاتيا، وتتبع مبدأ «العمل الفاعل ممكن».

الفخر (175): «إن طريقتي هي الأفضل» هكذا يقول هذا المستوى، وهو يركز على الإنجازات والرغبة بالتقدير والتميز والكمال ويشعر أنه «أفضل من ....» وأنه متفوق على الآخرين.

الغضب (150): تتغلب هذه الطاقة على مصدر الخوف من خلال الإكراه والتهديد والهجوم. وهي سريعة الغضب وانفعالية وعنيفة ومتقلبة، بالإضافة إلى أنها سريعة الامتعاض، وتتمثل في تعبيرات مثل: «أصفي حسابي مع» وَ «سأريك!».

الرغبة (125): دائماً ما تسعى إلى الأخذ والإستحواذ والمتعة و«الحصول» على شيء خارج الذات، وهي نهمة وجشعة ولا ترضى أبدا. «يجب أن أحصل عليه»، «أعطني ما أريد وأعطني إياه الآن!».

الخوف (100): ترى هذه الطاقة أن «الخطر» يقع «في كل مكان»، وهي إنطوائية ودفاعية ومشغولة بالأمان وتتملك الآخرين وغيورة ولا يهدأ لها بال، بالإضافة إلى أنها قلقة ومحترسة.

الأسى (75): يوجد شعور بالعجز واليأس والخسارة والندم، بالإضافة إلى شعور: «لو كان لـدي...». إنه الإنفصال والإكتئاب والحزن، إنه شعور: «الخاسر» واليأس مثل: «لا أستطيع أن أستمر».

اللامبالاة (50): تتسم هذه الطاقة بالقنوط والتظاهر بالموت، وبأنها «تستنزف» الآخرين، وهي تعيق الحركة ومرتبطة بشعور: «لا أستطيع»، و«من يهتم؟»، والعوز علامة شائعة في هذا المستوى.

الشعور بالذنب (30): يرغب الشخص في مجال الطاقة هذا أن يعاقِب وأن يُعاقَب، ويؤدي هذا المستوى إلى الرفض الذاتي والماسوشية واليَأس و«الشعور السيء» والتخريب الذاتي، ويشيع في هذا المستوى تكرار عبارات مثل «إنه خطأي»، ويشيع أيضاً تعرض الناس في هذا المستوى للحوادث وتبنيهم سلوك إنتحاري، بالإضافة إلى إسقاطهم

سبب «الشرور» على الآخرين وهذا المستوى هو أساس للكثير من الأمراض النفسية.

العار (20): تتميز بالذل، مثل «إنه ملطخ بالعار»، وهي عادة ما تكون مصاحبة للشعور بالنفي، وهي مدمرة للصحة وتؤدي إلى الشعور بالقسوة تجاه الذات والآخرين.

يمكننا القول عموماً أن النهاية الدنيا من المقياس مرتبطة بترددات ذبذبية دنيا، وطاقة دنيا، وقوة دنيا، وظروف حياة أفقر، وعلاقات أفقر، ووفرة أقل، وحب أقل، وصحة جسدية ونفسية أفقر، وبسبب تدني الطاقة، فإن هؤلاء الأشخاص المحتاجين يستنزفون الآخرين على جميع المستويات، وهم عادة ما يكونوا في مواقف تجنب ويجدون أنفسهم محاطين بأناس في نفس مستواهم (بالسجن مثلا). وكلما سمحنا برحيل المشاعر السلبية ستتحرك الطاقة نحو الأعلى في المقياس حتى تصل لمستوى الشجاعة ومنها للأعلى، مع زيادة الفعالية والنجاح والمزيد من الوفرة التي تأتي بلا مجهود.

إننا نبحث عن مثل هؤلاء الناس ونصفهم بأنهم «يشعون بالحياة»، فهم يهبون طاقة الحياة لكل الكائنات الحية حولهم حتى الحيوانات تقترب منهم، إضافة إلى أنهم يتركون بصمة إيجابية في حياة كل من يمرون بهم.

نعم لا تختفي كل المشاعر السلبية في مستوى الشجاعة، لكننا نمتلك في هذا المستوى طاقة كافية تمكننا من التعامل معها لأننا استعدنا من قوتنا من جديد وكذلك كفايتنا الذاتية، وأسرع طريقة كي ننتقل من الأدنى للأعلى هي إخبار أنفسنا والآخرين بالحقيقة.

إن مستويات الطاقة عادة ما ترتبط أيضاً بمراكز طاقة الجسم التي تسمى أحيانا «شاكرات». فالشاكرات عبارة عن مراكز طاقة من خلالها تتدفق «طاقة الكونداليني» بمجرد أن تتيقظ في مستوى

الشجاعة (200)، ويمكن قياس مراكز الطاقة (الشاكرات)، من خلال تقنيات طبية وأدوات إلكترونية حساسة.

تقاس الشاكرات في خريطة الوعي كما التالي:

شاكرا التاج (600)، شاكرا العين الثالثة (525)، شاكرا الحلق (350) شاكرا القلب (505)، شاكرا الضفيرة الشمسية (275)، شاكرة العجز (275) شاكرة الجذر (200).

وعندما نتخلى عن المشاعر السلبية تزداد الطاقة في الشاكرات العليا، فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن نقوم بالأشياء من باب العادة «تنفيس العجز» (الشاكرا الثانية)، أصبحنا الآن نقوم بالأشياء «من كل قلبنا» (الشاكرا الخامسة).

إن نظام الطاقة هذا يؤثر تأثيراً مباشراً في الجسد، فطاقة كل شاكرا تتدفق من خلال قنوات تسمى «مسارات ميريديان» (Meridian)، وتنتقل من كل أجزاء جسد الطاقة الذي يشبه المخطط إلى الجسد المادي، ويرتبط كل مسار بعضو معين ويرتبط كل عضو بشعور معين، فيتخلص الشعور السلبي من وزن طاقة المسار المرتبط به وبالعضو وعلى سبيل المثال، ترتبط الكآبة واليأس والحزن بمسار الكبد وبهذا تتدخل هذه المشاعر بوظائف الكبد وكل شعور سلبي يضعف أعضاء الجسد، وبمرور السنوات تمرض هذه الأعضاء حتى تتوقف عن العمل أخيراً. وكلما ازداد تدني حالتنا النفسية، ازداد تأثير السلبية ليس فقط في حياتنا وإنما في حياة كل ما يحيطنا أيضاً، وكلما ارتفع المستوى النفسي من خلال التحول، تصبح حياتنا أكثر إيجابية على جميع الأصعدة، لتدعم حتى حياة من حولنا، وبهذا فإننا كلما تعرفنا على المشاعر السلبية وتخلينا عنها، نتحرر ويرتفع مستوى وعينا في المقياس لنعيش غالباً مشاعر إيجابية بالنهاية.

إن كل المشاعر المتدنية عبارة عن قيود تعمي قلوبنا عن واقع ذاتنا

الحقيقية، وكلما سلمنا يصعد طريقنا نحو الأعلى حتى يقترب من قمة المقياس، وتبدأ تجربة من نوع جديد بالحدوث. وهناك في أعلى قمة المقياس، يتحقق إدراك الذات الحقيقية ومختلف مستويات التنوير، وأهم ما نلاحظه هنا: «أننا كلما ارتفعنا أكثر وتحررنا أكثر، يحصل ما يسمى العالم «الإدراك الروحاني والحدس وتطور الوعي»، فهذه تجربة مشتركة بين كل الذين تخلوا عن مشاعرهم السلبية، وأصبحوا أكثر وعياً وذاك الذي لا يمكن رؤيته أو تجربته في مستويات الوعي المتدنية، يصبح واضحاً وجلياً بصورة مذهلة في المستويات العليا.

إدراك المشاعر

وفقا للنتائج العلمية، فإن كل الأفكار تحفظ في بنك ذاكرة العقل تحت نظام إيداع يعتمد على المشاعر المرتبطة وتدرجاتها الدقيقة (غراي لافيولتيي، 1982)، فتحفظ بحسب درجة المشاعر وليس الواقع، وبناء على ذلك، توجد قاعدة علمية للمراقبة توضح أن الوعي الذاتي يزداد من خلال مراقبة المشاعر بصورة أسرع وأكثر من الأفكار، فالأفكار المرتبطة بشعور واحد فقط قد تتكاثر فعلياً إلى آلاف، ولهذا فإن إدراك المشاعر الكامنة والتعامل معها بصورة صحيحة هي أكثر نفعاً وأقل استهلاكاً للوقت من التعامل مع فكرة واحدة

في البداية، إذا كان موضوع المشاعر برمته جديد على الشخص فإنه ينصح أن يبدأ فقط بمراقبتها بدون أية نية لفعل أي شيء حيالها.

فمع هذه الطريقة ستتضح قليلا العلاقة بين المشاعر والأفكار وبعد الحصول على بعض المعرفة قد تحدث التجربة بعد ذلك، فمثلا يمكن عزل أفكار معينة مكررة ليتم التعرف على الشعور المرتبط بها، وبعد ذلك يتم العمل على الشعور من خلال تقبل وجوده بدون مقاومته أو إدانته، وبعدها تبدأ عملية تجريد الشعور من طاقته مباشرة، من خلال

السماح له أن يكون كما هو حتى يذهب. وبعدها يمكن تقريباً رؤية المشاعر السابقة وتتم ملاحظة ما يميزها كي تتغير، وعادة إذا ما تم تسليم المشاعر تماماً والسماح لها بالرحيل فإن كل الأفكار المرتبطة بها تختفي تماماً وتحل محلها الفكرة النهائية التي عالجت الموضوع بسرعة. وعلى سبيل المثال، كان هناك رجل قد أضاع جواز سفره قبل أن يسافر في رحلة لدولة أجنبية بقليل، وكلما كان يقترب موعد الرحلة يصاب بالذعر أكثر، كان عقله يركض بسرعة محاولا تذكر أين وضع الجواز، كان عقله يبحث بأقصى ما لديه، جرب أنواع مختلفة من الحيل العقلية ولكن بلا جدوى.

وبخ نفسه قائلاً: «كيف كنت بهذا الغباء الذي جعلني أفقد جوازي؟ الآن لا يوجد متسع من الوقت لاستخراج بدل ضائع». وعندما اقترب اليوم المحتوم، واجه المعضلة الحقيقية: ليس هناك جواز سفر ولا رحلة، ولقد كان في تفويت الرحلة الكثير من العواقب السلبية فهي رحلة مهمة للعمل وللمتعة، وقد وجد نفسه في موقف صعب، وأخيراً تذكر أن يقوم بتقنية السماح بالرحيل، فجلس وسأل نفسه: «ما الشعور الذي كنت أتجاهله؟»، تفاجأ حينما عرف أن الشعور الأساسي الذي راوده هو حزن وقد كان الحزن مرتبط بعدم رغبته أن يبتعد عن شخص يحبه كثيراً، وكان مرتبطاً أيضاً بالخوف من خسارة العلاقة أو على الأقل إضعافها بسبب الغياب، وعندما سمح برحيل الحزن والخوف المرتبط فيه، شعر فجأة بسلام تجاه الموضوع وتوصل أيضاً إلى نتيجة مفادها أنه في حال كانت العلاقة لا تستطيع تحمل فترة أسبوعين من الغياب فإنها بالتالي لا تستحق كل هذا بكل الأحوال، ولهذا ليس هناك ما يخشى عقباه، وبمجرد أن شعر بالسلام تذكر فوراً مكان الجواز. في الواقع، كان في مكان سهل وواضح لكن وحده اللاوعي الذي حجبه يمكنه أن يفسر لماذا لم يتذكر مكانه!

وغني عن القول، أن كل آلاف الأفكار التي راودته بشأن الجواز المفقود والرحلة الضائعة والعواقب المحتملة اختفت فوراً، وقد أصبحت حالته النفسية شاكرة وسعيدة بدلاً من محبطة.

من الممكن أن تكون تقنية السماح بالرحيل مفيدة مع كل مواقف الحياة اليومية، غير أن استخدامها تحديداً مع أزمات الحياة قد يمنع الكثير من المعاناة ويخفف منها بصورة حاسمة، فعادة ما يكون هناك اجتياح مشاعر مع أزمات الحياة، فالأزمات تضغط على إحدى أكبر جوانب مشاعرنا المكبوتة أو المقموعة وفي هذه المواقف لا تكمن المشكلة في تحديد المشاعر ولكن كيف يمكن التعامل مع هذا الإجتياح.

التعامل مع الأزمات العاطفية

لأن هذه مشكلة صعبة جداً بالنسبة للكثير من الناس، فسرد التفاصيل هنا ضرورياً.

هناك عدة تقنيات تساعد في الخروج من أزمة عاطفية بسرعة أكبر وبنتائج نهائية أفضل من السماح لها بالذهاب من نفسها. مثل استدعاء الآليات التي عادة مايستخدمها العقل بوعي للتعامل مع المشاعر، وهي القمع (أو الكبت) والتعبير والهروب، وتعتبر هذه الطرق ضارة فقط حينما تستخدم بلا هدف واع، وينصح غالباً باستخدامها مع مشاعر الاجتياح ولكن بوعي، فالهدفُ من هذه الحيلة هو التخفيف من حدة إجتياح الشعور ووطأته، حيث يمكن تفكيكه والسماح له بالرحيل على مراحل (سنأتي عل شرح هذه الطريقة لاحقاً)، ولهذا في هذه الحالة فإنه يمكننا أن ندفع بالشعور بوعي بقدر الإمكان طالما أننا قادرين على ذلك في الوقت الراهن، ويمكن التخفيف من وطأة الشعور من خلال التحدث عنه مع أصدقاء مقربين أو أخصائيين، وبمجرد التعبير عن الشعور، فإنه يتجرد من بعض الطاقة الكامنة فيه، ولا بأس في هذه

الظروف من استخدام طرق الهروب بوعي مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية للخروج من الحزن أو اللعب مع الكلب أو مشاهدة التلفاز أو الذهاب لمشاهدة الأفلام في السينما أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة الحب، أو القيام بأي عادة يفضل الشخص ممارستها في مثل هذه الظروف، وبعد أن تخف وطأة الشعور وحدته، يكون من الأفضل البدء بالسماح برحيل الجوانب الصغيرة من الموقف بدلاً من الموقف كله مع المشاعر المصاحبة له.

ولتوضيح هذه النقطة، لنضرب مثلا عن رجلٍ فقد وظيفته بعد قضاء عدة أعوام بالشركة وهو الآن يعاني من اكتئابٍ شديد، ومن خلال تطبيق الآليات الثلاث التي شرحت سابقاً، يمكنه التخفيف من حدة بعض المشاعر، فسينظر الآن على بعض الأمور الجانبية التي سيفقدها بفقدان الوظيفة، مثلا هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته أن يتناول وجبة الغداء دائماً في نفس المكان مع زملاء العمل؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته بإيقاف سيارته في نفس الموقف الذي اعتاد على أن يوقف سيارته فيه بالماضي؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل رغبته بركوب نفس المصعد؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بمكتبه؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بسكرتيرته ومعاملتها اللطيفة معه؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعلقه بكمبيوتره؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل اعتياده على رؤية نفس المدير يومياً؟ هل يمكنه أن يسمح برحيل تعوده على طبيعة الأصوات في مكتبه؟ والهدف من ممارسة التسليم مع هذه الجوانب الصغيرة التي قد تبدو تافهة بالنسبة لأزمة بحجم فقدان وظيفة، هو السماح للعقل بالدخول في حالة السماح بالرحيل، لأن حالة السماح بالرحيل ترفعنا إلى مستوى الشجاعة. وعندما نتعرف على المشاعر السلبية ونتعامل معها فإنها تفقد قوتها وبناءً على هذا، ندرك فجأة أننا نمتلك الشجاعة لمواجهة الموقف، وأننا نمتلك الشجاعة لتمييز مشاعرنا والقيام بشيء

حيالها، فكلما سلمنا الأمور الصغيرة فإن الحدث الأساسي يصبح - وبصورة غريبة - أقل إرهاقا شيئاً فشيئاً.

ويعود سبب هذه الظاهرة إلى أننا عندما نطبق آلية التسليم على شعور واحد فإننا نسلم كل المشاعر في نفس الوقت كما لو أن كل المشاعر لديها ذات الطاقة الكامنة، وهكذا فإن التسليم في اتجاه واحد سيظهر مشاعر تم تسليمها في الاتجاه المقابل، وهي بالواقع تجربة سريرية يجب أن تجرب شخصياً كي يتم تصديقها.

والآن وبعد تطبيق الطرق الأربع المذكورة في الأعلى (القمع والتعبير والهروب والتخلي عن الجوانب الصغيرة)، تصبح الطريقة الخامسة واضحة جلية، فكل شعور قوي هو عبارة عن مجموعة من المشاعر الجانبية ويمكن لهذا المركب أن يتفكك. وعلى سبيل المثال فإن الرجل الذي فقد وظيفته كان يعاني بالبداية من مشاعر اكتئاب حادة ولكن حينما بدأ بتسليم الهوامش وبدأ بتخفيف وطأة المشاعر من خلال تطبيق تقنية الهروب والقمع والتعبير بوعي، أدرك أنه يوجد أيضاً غضب مرتبط بالغرور.

هناك الكثير من الغضب يأتي على شكل استياء، وهناك إنكار الذات الذي يعد أحد أشكال التعبير عن الغضب تجاه النفس، وهناك أيضاً خوف رهيب، ولهذا يمكن الآن التعرف على هذه المشاعر المرتبطة بطريقة مباشرة، فيمكنه مثلا أن يبدأ في السماح برحيل الخوف من ألا يجد وظيفة أخرى، وعندما يتم التعرف على هذا الخوف والسماح له بالرحيل فإن كل الاحتمالات البديلة الموجودة ستصبح ظاهرة للعيان فجأة، وعندما يتخلى عن الغرور سيدرك بسرعة بأنه لم يواجه كارثة اقتصادية كما أعتقد، ولهذا عندما يتفكك المركب العاطفي إلى أجزائه الصغيرة، سيحتوي كل مركب الآن على طاقة أقل، ويمكن أن يتم التخلي عنها كلا على حدة. وكلما خرجنا من اجتياح المشاعر سيتم

تذكر جزء معين كان قد تم قمعه أو الهروب منه عنوة، لنتمكن من إعادة النظر فيه الآن، وهكذا لن يترك آثاراً ضارة بعد الآن، مثل التخلص من وجع دفين أو شعور بالذنب باللاوعي أو تقدير ذات منخفض.

وقد تتكرر أجزاء المركب العاطفي لفترة قد تصل لأعوام ولكن ولأنها الآن تفككت إلى أجزاء صغيرة فيمكن معالجة كلا على حدة كلما ظهر على السطح، وعلى الأقل فإن الأزمة ستمر من خلال هذه العملية بوعي وأمان.

إن التعامل مع الأزمات من ناحية عاطفية أكثر من عقلية سيجعل مدتها أقصر بكثير، وفي حالة الرجل الذي فقد وظيفته، فإن التعامل معها على مستوي عقلي سيولد آلاف من آلاف الأفكار والعديد من السيناريوهات الخيالية وبالتالي فإن الجهد الذي يبذله شخص ما يسهر الليالي بسبب أفكار متسارعة حول موقف يعيد العقل مراجعته مرة تلو الأخرى، يضيع سدى وذلك حتى يتم التخلي عن المشاعر الكامنة، لأن الأفكار ستتولد بلا نهاية.

كلنا نعرف أشخاصاً عانوا من أزمة عاطفية منذ أعوام مضت و لم يتشافوا منها حتى الآن، ومازال لها تأثيراً كبيراً في حياتهم، فيدفعون ثمنا باهظاً بسبب قلة معرفتهم في كيفية التعامل مع المشاعر الكامنة.

وإحدى الثمرات الكثيرة التي نجنيها عندما نتعامل مع أزمات الحياة بنجاح، هي أن كمية المشاعر المقموعة أو المكبوتة تصبح الآن أقل بكثير، فقد أجبرتها الأزمة على الظهور ليتم التخلي عنها وبالتالي يقل المخزون كثيراً ويزيد شعور تقدير الذات والثقة كثيراً، وذلك بسبب إدراكنا أننا يمكننا أن ننجو ونتعامل مع كل ما تقدمه الحياة. وبالتالي، سيتلاشى شعور الخوف من الحياة تماماً، بالإضافة إلى أن شعور السيطرة على المواقف سيزداد، ويصبح لدينا شعور تعاطف أكثر مع معاناة الآخرين مع قدرة أكبر على مساعدتهم في تخطي الظروف المشابهة.

والمفارقة أنه عادة ما يكون هناك فترة تحولية بعد المرور بأزمة، حيث يتحقق فيها سلامٌ وهدوءٌ يصل أحيانا إلى عمق تجربة داخلية، «فليل الروح الدامس» كثيراً ما يصعد إلى حالات وعي أعلى. وأحد أكثر الأمثلة المعروفة عن هذه المفارقة هي تلك التي شرحها الأشخاص الذين مروا بتجربة الإقتراب من الموت، وتوجد اليوم الكثير من الكتب التي تتكلم عن هذا الموضوع حيث تكشف عن نقاط مشتركة معينة. فبمجرد أن تتم مواجهة أسوأ إحتمالات الخوف ـــ رهبة الموت والصدمة ـــ يحل محل الخوف إحساس عميق بالسكينة والسلام والاتحاد وحصانة من الخوف.

ولقد طور الكثير من هؤلاء الناس قدرات استثنائية، فصاروا معالجين وعملوا على تنمية الإدراك النفسي ووصلوا إلى حالات تنور روحانية متقدمة وجربوا نقلة تحولية هائلة، فضلا عن ظهور مفاجيء لمواهب وقدرات جديدة، ولهذا فإن كل أزمة تحمل في طياتها بذرة تحول، ونهضة، وتوسع، ونقلة في الوعي. بالإضافة إلى السماح برحيل القديم وولادة الجديد.

الشفاء من الماضي

عندما ننظر إلى حياتنا سنجد بقايا أزمات قديمة لم تحل حتى الآن

حيث ما تزال الأفكار والمشاعر حول هذه الحوادث القديمة تؤثر في مفاهيمنا، وسنلاحظ أيضاً أنها تعيقنا في جوانب محددة من حياتنا.

من هنا، فمن الحكمة أن نسأل أنفسنا هل يستحق الأمر أن نبذل كل هذا من أجله؟

والآن، بعد أن عرفنا بعض الآليات التي يمكن من خلالها أن نتعامل مع هذه الترسبات التي يمكن أن نتعرف عليها، يمكننا التقصي عن المشاعر المترسبة والسماح لها بالرحيل وبالتالي يتحقق الشفاء.

وهذا يأخذنا إلى تقنية أخرى في علاج المشاعر التي تصبح قوية.بمجرد أن ترحل الحادثة الرئيسية بحيث يتم وضع الحدث في سياق ونموذج مختلفين لتتم رؤيتها من وجهة نظر أخرى وبمعنى ودلالة مختلفين.

يقال أن أكثر الناس يضيعون حياتهم بالتحسر على الماضي والخوف من المستقبل، ولذلك فهم عاجزون عن الشعور بالفرح في الحاضر، والكثير منا يفترض أن هذا قدر البشر وأن هذا نصيبهم بالحياة وأن أقصى ما يمكننا فعله هو «التبسم ولعق الجراح». وقد اغتنم بعض الفلاسفة فرصة وجود أسلوب الحياة السلبي والمتشائم هذا وأسسوا أنظمة متكاملة من العدمية. وما هؤلاء الفلاسفة، الذين أصبح عددا منهم مشهوراً مع مرور الأعوام، إلا ضحايا الألم النفسي الذي لم يتعاملوا معه، هم ضحايا هذا الألم الذي أثار عقلنة وإحصاف لا ينتهيان.

يقضي بعض الناس كل حياتهم في بناء نظم فكرية معقدة لتوضيح ما هو واضح كوضوح الشمس بأنه «مشاعر مقموعة». وإحدى أكثر الطرق فعالية في معالجة الماضي هي خلق سياق مختلف، أي نعطيه معنى مختلف فنأخذ مواقف صعبة سببت لنا صدمة في الماضي ونرى الهبة التي تحملها في طياتها. ويعود الفضل في اكتشاف هذه التقنية لأول مرة في الطب النفسي لـ «فيكتور فرانكل»، وقد شرح هذه الطريقة التي أسماها «العلاج بالمعنى»، في كتابه المعروف (الإنسان يبحث عن المعنى)، حيث أثبتت تجاربه السريرية والشخصية أن المواقف العاطفية والحوادث المؤلمة ستتغير كثيراً وتلتأم إذا ما تم إضفاء معنى جديد عليها. فقد رأى من تجربته الشخصية في معسكرات الإعتقال النازية أن في معاناته الجسدية والنفسية فرصة ليحقق انتصاراً داخلياً، يقول فرانكل: «كل شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان، ما عدا شيء واحد، حريته في اتخاذ موقف محدد في ظروف معينه؛ حريته في اختيار طريقه الخاص». (فرانكل، 1959 - 2006).

يعيد فرانكل سياق الظروف المروعة لحمل معنى عميق للنفس الإنسانية. فكل تجربة في الحياة مهما كانت «مأساوية» تحمل في طياتها درساً خفياً حين نكتشفه ونعترف بوجود هبة بين طياته يحصل الشفاء. فمع مثال الرجل الذي فقد وظيفته، وبعد مرور بعض الوقت وحين نظر للوراء وجد أن وظيفته السابقة كانت تعيق تطوره وأنها كانت روتينية، وفي الواقع فإنها أصابته بالقرحة، وبذلك تقبل فقدان وظيفة كان لا يرى فيها إلا المتع، ولكن حين خرج من الموقف بدأ برؤية الثمن الذي كان يدفعه على المستوى الجسدي والعقلي والنفسي وعندما فقد الوظيفة فتح الباب لقدرات ومواهب جديدة، بل لقد بدأ مسار مهنى جديد وواعد.

ولهذا فإن أزمات الحياة هي فرص للنضج والتوسع والتجربة والتطور، وفي بعض الحالات ومع استعادة أحداث الماضي يتبين أنه كان يوجد هناك هدف بالواقع خلف الحدث في اللاوعي، وكأن اللاوعي لدينا عرف أن هناك أمرا مهما لابد أن نتعلمه، وقد كان مؤلماً لأنها كانت الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تحقق التجربة. وهذا جزء من العلم النفسي لدى المحلل النفساني كارل يونغ الذي توصل، وبعد قضاء عمر من الدراسة، أن هناك محرك فطري في اللاوعي يقود إلى الكمال والاكتمال وإدراك الذات، وأن اللاوعي سيبتكر طرق ووسائل كي يحقق هذا من خلال المواقف حتى وإن كانت صادمة للعقل الواعي.

يقول يونغ أيضاً بأنه يوجد جانب بأنفسنا في اللاوعي يسمى «الظل»، والظل عبارة عن كل أفكارنا ومشاعرنا ومفاهيمنا المكبوتة التي لا نريد أن نواجهها، ويشير أيضاً أن أحد فوائد الأزمات، أنها غالبا ما تجعلنا نتعرف على ظلنا، وهذا من شأنه أن يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر نضجاً في إدراك ما نتشاركه جميعاً في هذا العالم، فما كنا نظن «أنهم» متهمين به هو «فينا» أيضاً على حد سواء، ولهذا عندما تظهر في الوعي

ويتم معرفتها والتخلي عنها فإنها لا تعود تتحكم بنا في اللاوعي، فبمجرد أن يتم التعرف عليها تفقد قوتها، وكل هذا يعتبر مهماً لكي ندرك أن لدينا محفزات وأفكار ومشاعر معينة محظورة، وها نحن الآن يمكننا أن نتعامل معها ونحن نقول: «ليست قضية كبيرة».

إن المرور بأزمات الحياة يجعلنا أكثر إنسانية وأكثر تعاطفاً وأكثر تقبلا وتفهماً لأنفسنا وللآخرين، فنتوقف عن إشباع رغباتنا من خلال جعل الآخرين أو أنفسنا على خطأ، فالتعامل مع أزمة عاطفية يؤدي إلى حكمة أكبر وإلى نتائج مثمرة على مدى الحياة، فالخوف من الحياة ما هو في الحقيقة إلا خوف من المشاعر فهي ليست مخاوفنا وإنما شعورنا تجاهها، وما أن نسيطر على مشاعرنا حتى تتلاشى مخاوفنا تجاه الحياة، فنشعر بثقة بالنفس أكبر وتصبح لدينا الرغبة بانتهاز فرص أكبر لأننا نشعر الآن أننا يمكننا التعامل مع العواقب النفسية مهما كانت، وذلك لأن الخوف هو أساس كل مثبط، في حين أن السيطرة على المشاعر تعني تمهيد الطريق لتجارب الحياة التي كان يتم تجنبها سابقاً. وهكذا فإن الرجل الذي تعامل مع أزمة فقدان الوظيفة بنجاح لن يختبر هذا النوع من الخوف مرة أخرى، ولذلك سيكون أكثر إبداعاً في وظيفته الجديدة وسيغامر إذا ما احتاج الأمر كي يضمن النجاح، فهو يدرك الآن كيف أثر وسواس الخوف من فقدان الوظيفة في أدائه وحدّ من إنتاجيته في الماضي، وكيف جعله مذعوراً ومتحفظاً وكم دفع من تقديره لذاته ثمناً باهظاً، بسبب خنوعه وامتثاله لرؤسائه.

إن إحدى ثمرات أزمات الحياة هي وعي ذاتي أكبر، فالموقف مؤلم جداً ونحن مكرهون على أن نوقف كل ألاعيب صرف الانتباه ونتمعن جيدا بموقفنا في الحياة واتجاهنا فيها، ونعيد تقييم معتقداتنا وأهدافنا وقيمنا، وهو فرصة لإعادة تقييم شعورنا بالذنب والسماح له بالرحيل، وهو أيضاً فرصة لتحول كامل في السلوك.

وأزمات الحياة تضعنا كلما تخطيناها في تحدٍ مع النقيض، فهل علينا أن نكره هذا الإنسان أم نسامحه؟ هل علينا أنْ نتعلم من هذه التجربة وننضج أم نغضب منها ونصبح قساة؟ هل بختار أن نتغاضى عن عيوب الآخرين وعيوبنا أم نغضب ونهاجمهم ذهنياً؟ هل علينا أن ننسحب بالمستقبل من موقف مماثل ونحمل بداخلنا خوف أكبر أم نتجاوز الأزمة ونسيطر عليها مرة واحدة وللأبد؟ هل علينا أن نختار الأمل أم الإحباط؟ هل نستطيع أن نرى أن التجربة فرصة لنتعلم كيف نشارك الآخرين أم علينا أن نتقوقع في الخوف والقسوة؟

إن كل تجربة عاطفية تُعد فرصة لنرتقي أو ننحدر، فماذا سنختار؟

هنا يكمن التحدي.

فلدينا كامل الحرية أن نختار ما نريد سواء كان التشبث بالإضطرابات العاطفية أم السماح لها بالرحيل، وعلينا أن نمعن النظر في الثمن الذي ندفعه حين نتشبث بها، ونسأل أنفسنا، هل نرغب بدفعه؟ هل نرغب بتقبل المشاعر؟ ويمكننا أن نرى فوائد السماح لها بالرحيل، فاختيارنا سيحدد مستقبلنا، فما نوع المستقبل الذي نريد؟ هل نختار أن نسترد عافيتنا أم نصبح كالمشاة المصابين؟ ويستحسن بعد اختيارنا لهذا الخيار، أن ننظر إلى النتيجة التي سنحصل عليها من التشبث بترسبات التجارب المؤلمة، فما الإشباع الذي سنحققه؟ وأية قلة تلك التي نرغب بالاكتفاء بها؟

العصبية، الكره، الشفقة على الذات، الغضب، كلها تعطي نتائج رخيصة؛ تعطي ذاك الرضا الداخلي البسيط، ولا داعي لأن نتظاهر بعدم وجوده، فهناك متعة غريبة في تشبثنا بالألم، فهو بالتأكيد يرضي حاجتنا اللاواعية في التخفيف من وطأة الشعور بالذنب من خلال العقاب، لنشعر بالتعاسة والبؤس، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا، «إلى متى؟».

لنأخذ على سبيل المثال، رجلا لم يتواصل مع أخيه لمدة 23 عاماً،و كلاهما لا يتذكر السبب، فقد تم نسيانه منذ زمن طويل، غير أنهما قد اعتادا على عدم التواصل، وعلى هذا فقد دفعا ثمن عدم صحبتهما لبعضهما البعض واشتياقهما لبعضهما وعدم تشاركهما الأمور العائلية وكل التجارب والحب الذي كان لديهما على مدى 23 عاماً، وعندما تعلم أحدهما آلية التسليم بدأ بالسماح لهذه المشاعر التي يكنها تجاه أخيه بالرحيل وفجأة أجهش بالبكاء حزناً على كل ما ضيعه خلال كل هذه الأعوام وبمسامحته أخيه حرض على ردة فعل مشابهة لدى أخيه والتم شملهما مجددا. وحاول بعدها أحدهما أن يتذكر السبب، ليجد أنها كانت مشادة بسبب زوج أحذية تنس، دفعا ثمناً وصل إلى 23 عاماً! ولو أن الرجل لم يتعلم تقنية السماح بالرحيل لربما ذهب إلى قبره برفقة هذا الغضب الدفين.

إذن فالسؤال هو: «كم نريد أن نقضي أكثر بالمعاناة؟ ومتى سنرغب بالتخلي عنها؟ متى سنقول «يكفي..يكفي؟»».

إن الجزء الذي يريد أن يتشبث بالمشاعر السلبية هو قصورنا، هو الجزء الوضيع والتافه والأناني والمنافس والرخيص والمتآمر والمرتاب والانتقامي والحقير والضعيف والمذنب والمتكبر، هو ذاك الذي يطلق الأحكام على الآخرين، هو الذي يشعر بالعار، طاقة هذا الجزء منخفضة ومستنزفة ومهينة وتؤدي إلى التقليل من احترام الذات، هذا الجزء الصغير القاصر فينا هو سبب كره الذات والشعور الأبدي بالذنب والسعي لنيل العقاب، واعتلال الصحة والأمراض. فهل نريد أن يكون هذا الجزء هو هويتنا؟ هل هو ما نريد أن ندعمه؟ هل هذه هي الطريقة التي نريد أن نرى فيها أنفسنا؟ لأن الطريقة التي نرى فيها أنفسنا، هي نفسها الطريقة التي يرانا بها الآخرون. فالعالم لا يستطيع أن يرانا إلا بالطريقة التي نرى نحن فيها أنفسنا، فهل نحن على استعداد لدفع ثمن

هذه النتائج؟ فإذا كنا نرى أنفسنا رخيصين وتافهين، فمن غير الوارد أن نكون في أعلى قائمة الشركة من أجل زيادة الرواتب.

إن اختبار العضلات يثبت أثر التشبث بالقصور والطريقة بسيطة جداً. فكّر بأفكار وضيعة وتافهة واطلب من شخص ما أن يضغط على ذراعك بينما أنت تقاوم، ولاحظ التأثير. والآن اختر نظرة معاكسة تماما، شاهد نفسك كشخص كريم ومسامح ومحب وتعيش عظمتك الداخلية، ستلاحظ أن هناك زيادة كبيرة في قوة العضلة تدل على تدفق الإيجابية في الطاقة الحيوية. فالقصور يسبب الضعف واعتلال الصحة والأمراض والموت، هل تريد هذا حقاً؟

وهناك حيلة أخرى صحية جداً يمكن أن تدعم السماح برحيل المشاعر السلبية، وتساعد في تحولك الداخلي بصورة كبيرة، ألا وهي التوقف عن مقاومة المشاعر الإيجابية.

تعزيز المشاعر الإيجابية

إن النتيجة اللازمة للسماح برحيل المشاعر السلبية هي ترك مقاومة المشاعر الإيجابية، فلكل شيء بالكون نقيضه ولهذا فإن لكل شعور سلبي بالعقل نظير، إما قصور أو عظمة، سواء كنا مدركين لوجوده على الدوام في لحظة معينة أم لا

يوجد تمرين رائع وتوضيحي يشرح هذه الفكرة، وهو أن نجلس وننظر إلى الشعور المناقض المباشر للشعور السلبي الذي نعيشه ونبدأ بالسماح برحيل المقاومة. لنفترض على سبيل المثال أن عيد ميلاد أحد الأصدقاء اقترب وفي نفس الوقت يراودنا شعور بالغضب وآخر متعلق بالبخل، ولهذا لا نرغب بالذهاب إلى السوق لشراء هدية، في حين أن موعد يوم الميلاد يقترب أكثر وأكثر.، وهكذا فإن الشعور المعاكس تماما لما نشعر به هو الغفران والكرم، وكل ما علينا فعله هو البحث عن شعور

الغفران في داخلنا والتوقف عن مقاومته. وبينما نستمر في السماح برحيل مقاومة أن نكون شخص مسامح ، سنتفاجأ غالباً بأنه يظهر ويتدفق وسنبدأ بعدها بإدراك أن هناك جزء من طبيعتنا لطالما رغب وأراد أن يسامح غير أننا لم نعطه فرصة، لقد ظننا أننا سنبدو حمقى، لقد ظننا أننا كنا نعاقب الشخص الآخر عندما تشبثنا بغضبنا ولكننا بالحقيقة كنا نقمع الحب. وربما لم نكن ننتبه لهذه المشاعر، خاصة وأننا نشعر بها تجاه صديقنا، ولكننا سنبدأ بملاحظة وجود هذا الجانب في شخصيتنا، وكلما واصلنا التخلي عن مقاومة الحب سنلاحظ أن بداخلنا شيء يريد أن يعبر عن نفسه من خلال المشاركة والعطاء، شيء يرغب أن يسمح للماضي بالرحيل وأن يدفن الأحقاد. فهناك رغبة بالقيام بحركة ودية، هناك رغبة بردم الجفاء والتئام الجروح وإصلاح الأخطاء والتعبير عن الامتنان وانتهاز الفرصة بجعل الآخرين يظنون أنك مجنون.

إن الهدف من هذا التمرين هو أن نسمح لما تسمى بالعظمة وحدها أن تدخل مملكتنا، فالعظمة هي الشجاعة على تخطي العقبات، هي الرغبة للانتقال إلى مستوى أعلى من الحب، هي تقبل إنسانية الآخرين والتعاطف مع معاناتهم بوضع أنفسنا في مكانهم، فمن التسامح مع الآخرين يأتي التسامح الذاتي والتخلص من الشعور بالذنب ، وسنحصل على المكافآة الحقيقية حينما نسمح برحيل سلبيتنا ونختار أن نكون محبين، فنحن من سيستفيد، نحن من سينتفع من المكافآة الحقيقية، فمع زيادة وعي معرفتنا بأنفسنا الحقيقية تزيد حصانتنا ضد الألم، وبمجرد أن نتقبل طبعنا البشري وطبع الآخرين بصدر رحب، لن نتعرض للذل من جديد، لأن التواضع الحق هو جزء من العظمة.

فمن إدراكنا من نحن فعلاً تأتي الرغبة في النهضة، ومنها ينشأ معنى جديد وسياق آخر للحياة، وعندما يستبدل الحب الحقيقي، احتراما للذات وتقديرا لها، بذلك الفراغ الذاتي الذي يحدث بسبب قلة

إحترام الذات، نتوقف عن البحث عن ذلك بالعالم وذلك لأن مصدر السعادة ينبع من داخلنا.

يبزغ في أنفسنا، إدراكاً أن العالم لا يمدنا بالسعادة في أي حال من الأحوال، فلا يمكن لأية ثروة أن تعوض شعور الفقر الداخلي، وكلنا نعرف أن الكثير من أصحاب الملايين يحاولون تعويض إحساسهم بالفراغ الداخلي وقلة تقدير الذات، وبمجرد أن أن نتواصل مع الذات الداخلية، بهذه العظمة الداخلية، بهذا التكامل الداخلي والاكتفاء والشعور الحقيقي بالسعادة نكون قد تجاوزنا العالم، حيث أصبح العالم الآن مكان للاستمتاع و لم يعد يتحكم بنا و لم نعد نقع تحت تأثيره.

وعندما نستخدم تقنيات التخلي عن السلبيات والتنازل عن مقاومة الإيجابيات، فإننا عاجلا أم آجلا سنصل فجأة لمرحلة إدراك عميقة لبعدنا الحقيقي وبمجرد أن نجربها فإننا لن ننساها، ولن يفزعنا العالم أبدا كما في السابق.

قد تستمر الإستجابة لما يحدث بالعالم من باب العادة كما هي، غير أن الإذعان الداخلي والضعف الداخلي والشك الداخلي قد ذهبوا الآن مع أدراج الرياح، وقد يبدو التصرف الظاهري هو نفسه ولكن أسبابه الداخلية تختلف تماماً الآن، فالنتيجة النهائية للتعامل مع العواطف بوعي تعطينا حصانة ورباطة جأش، إن طبيعتنا الداخلية الآن ضد الرصاص ويمكننا أن نمضي بحياتنا بتوازن وبركة.

الفصل

4

اللامبالاة والاكتئاب

اللامبالاة هي الإيمان بـ «لا أستطيع»، هي الشعور بأننا لا يمكننا فعل أي شيء حيال موقفنا ولا أحد آخر يمكنه مساعدتنا، هي اليأس والعجز، وهي مرتبطة بأفكار مثل: «من يهتم؟»، «ما الفائدة؟»، «ملل»، «لماذا نزعج أنفسنا؟»، «لن أفوز بأي حال من الأحوال؟».

وتبرز هذه الحالة لدى الشخصية الكئيبة «الحمار إيور» في الفيلم الكارتوني «ويني الدبدوب» الذي يقول: «حسناً، إنها لن تجدي نفعاً بأي حال من الأحوال».

إنه الإحباط، والهزيمة، والمستحيل، والصعب جداً، والوحيد تماماً، والتنازل، والعزلة، والمبعد، والانسحاب، والتوقف عن فعل كل شيء، والمهجور، والمكتئب، والمستنزف، وغير المشبع، والمتشائم، والمهمل، والجدي، والفارغ، والسخيف، والتافه، والعاجز، والفاشل، والمتعب، والقانط، والمرتبك، وكثير النسيان، والخانع، وبعد فوات الأوان، وكبيرٌ جداً، وصغيرٌ جداً، والآلي، والمحكوم عليه بالفشل، والسلبي، والبائس، وعديم الفائدة، والخاسر، والغافل، والبارد، وغير المبالي.

إن الهدف البيولوجي من اللامبالاة هو طلب المساعدة مع شعور

أن المساعدة غير ممكنة، وأكثر سكان العالم يتحركون على مستوى من اللامبالاة، فبالنسبة لهم، لا يوجد أي أمل بالحصول على احتياجاتهم الرئيسية ولا توجد أية مساعدة تأتيهم قريباً من مكان آخر. وغالباً ما يكون الشخص العادي لا مبالٍ في عددا من جوانب حياته، لكنه يمر دورياً بمشاعر لامبالاة تجاه كل مواقف حياته.

إن اللامبالاة تدل على قلة طاقة الحياة وهي قريبة من الموت، وقد تم ملاحظة هذا في الحرب العالمية الثانية في لندن، حيث تم نقل الأطفال الرضع إلى حضانات وأماكن آمنة في إنجلترا وتم تأمين احتياجاتهم الجسدية والغذائية والطبية ومع هذا طوروا مشاعر لامبالاة وبدأوا بالإنهيار، ففقدوا شهيتهم، وازداد معدل الوفاة بينهم، وقد تم اكتشاف أن اللامبالاة نتجت من قلة إمدادهم بالحضن والالتصاق العاطفي بشخصية أمومية، فقد كانت حالة عاطفية وليست جسدية، فبدون الحب والعاطفة فقدوا رغبتهم بالحياة.

يمكننا أن نلاحظ في مدينتنا أنه إذا ما كانت منطقة ما تمر بكساد اقتصادي فإن سكان المنطقة يعانون بأكملهم من لامبالاة، فعندما يظهر أناس من هذه المنطقة على التلفاز غالبا ما يدلون بتعليقات مثل: «إذا ما توقف نظام الضمان الاجتماعي، فإننا سنواجه مجاعة، لايوجد أمل بالنسبة لنا».

قد تظهر مشاعر لامبالاة نحو تقنية السماح بالرحيل ذاتها على هيئة مقاومة، وتأتي هذه المقاومة على شكل سلوك وأفكار مثل: «لن تعمل بأي حال من الأحوال»، «ما الفرق؟»، لست مستعداً لمثل هذا حتى الآن»، «لا أشعر بشيء»، «أنا مشغول جداً»، «تعبت من السماح بالرحيل». «أنا مشوش جداً»، «نسيت»، «أعاني من إكتئاب شديد»، «أشعر بنعاس شديد».

ويمكن التخلص من اللامبالاة من خلال تذكير أنفسنا بهدفنا أن نزيد

من مستوى وعينا وأن نتحرر أكثر وأن نصبح أكثر فعالية وسعادة، وفي السماح برحيل مقاومة التقنية نفسها.

«لا أستطيع» مقابل «لا أريد»

توجد طريقة أخرى للتخلص من اللامبالاة وهي أن ننظر إلى المكافأة التي نحصل عليها من السلوك اللامبالي، فقد تكون مجرد أعذار لحفظ ماء الوجه وتغطية ما هو بالأساس عبارة عن خوف.

في حين أننا بالواقع، مخلوقات قادرة جدا، لهذا فإن أكثر الـ «لا أستطيع»، هي بالأساس «لا أريد»، وكثيراً ما يكون هناك خوف خلف «لا أستطيع» أو «لا أريد»، وبعدها وبمجرد أن نرى حقيقة الشعور الكامن، فإننا نرتقي تلقائياً في المقياس من اللامبالاة إلى الخوف، فطاقة الخوف أعلى من طاقة اللامبالاة، لأن الخوف على الأقل يحفزنا على التصرف، ومن خلاله يمكننا أيضاً أن نتخلى عن الخوف لنرتقي إلى الغضب أو الفخر أو الشجاعة، وكلها حالات أعلى من اللامبالاة.

لنأخذ مثالاً نموذجياً لمشكلة إنسانية ونتقصى كيف تعمل آلية التسليم على تحريرنا من عقبة. والتحدث أمام الجمهور هو أحد أمثلة العقبات، وعلى مستوى اللامبالاة فإننا نقول: «لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور، لن يرغب أحد بالاستماع إلي على أي حال وليس لدي ما يستحق أن يقال»، وإذا ما ذكرنا أنفسنا بهدفنا، سنرى أن اللامبالاة ما هي إلا غطاء للخوف، فتغدو الفكرة الآن، أن التحدث أمام الجمهور أمر مرعب وليس مستحيل، وهذا يعطي توضيح أكثر. فالحقيقة، ليست في كوننا «لا نستطيع» وإنما كوننا «خائفين». وعندما يظهر هذا الخوف ويتم السماح له بالرحيل، ندرك حقيقة أن لدينا رغبة بعمل الشيء الذي نخافه.

والآن عندما نلقي نظرة على الرغبة التي حجبها الخوف التي قد

تكون ممزوجة أيضاً ببعض الأسى بسبب ضياع فرص في الماضي، يظهر الغضب، وعند هذه النقطة، نكون قد انتقلنا من اللامبالاة للحزن فالرغبة وأخيرا الغضب. وتوجد في الغضب طاقة أكثر وقدرة أكبر على التصرف، فغالباً ما يأتي الغضب على شكل حنق مثل الحنق من أننا وافقنا على التحدث أمام الجمهور وأننا الآن نشعر أننا ملزمون بالقيام به.

يوجد أيضاً غضب من خوفنا الذي منع عنا الانجازات في الماضي، والغضب يؤدي إلى قرار التصرف وإيجاد حل، وهذا القرار قد يأخذ شكل دورة في التحدث إلى الجمهور، وعندما نلتحق بدورة التحدث أمام الجمهور، فإننا نكون بذلك قد ارتقينا إلى طاقة الفخر وبهذا نكون أخيرا قد تعامينا مع المشكلة مباشرة وبدأنا بالقيام بشيءٍ حيالها. وفي طريقنا إلى دورة التحدث أمام الجمهور سيظهر مجدداً مزيدا من الخوف، وكلما تم التعرف عليه وتسليمه ندرك أن لدينا شجاعة على الأقل في مواجهة مخاوفنا والقيام بشيء حيالها لتجاوزها.

ويوجد في مستوى الشجاعة، الكثير من الطاقة، وتأخذ هذه الطاقة شكل السماح برحيل بقايا الخوف والغضب والرغبة، وبالتالي وبينما نكون في قاعة التحدث أمام الجمهور سنختبر مشاعر قبول، ومع القبول تحرر من المقاومة التي كانت تأخذ بالسابق شكل خوف ولامبالاة وغضب، فنختبر الآن مشاعر متعة وسرور ونتحلى بالثقة الناتجة عن القبول: «أستطيع أن أفعلها».

وندرك في مستوى القبول، معنى الألم والمعاناة وكذلك ارتباك الآخرين في القاعة ونبدأ بالاهتمام بهم، ومع ظهور هذا التعاطف تجاه الآخرين، تذهب حالة الانشغال بالذات، ومع ظهور مشاعر الايثار تحل لحظات من السلام. وفي طريق العودة من الدورة للمنزل، نختبر مشاعر رضا ذاتي؛ شعور أننا نضجنا، وأننا شاركنا الآخرين، وفي تجربة المشاركة، نسينا أنفسنا لمدة دقائق معدودة وركزنا أكثر على سعادة

شخص آخر، فسررنا بما حققه. وهنا تحدث بركة تحولية حيث اكتشاف تعاطفنا الداخلي ومشاعر ترابط مع الآخرين وتعاطف مع معاناتهم، ومع التحسن التام لهذا التقدم، يمكننا حينها أن نشارك الآخرين تجربتنا مع الخوف من التحدث أمام الجمهور فنشاركهم الخطوات التي اتخذناها للتخلص منه والنجاح الذي شهدناه وزيادة تقديرنا لذاتنا والتغيرات الإيجابية في علاقاتنا.

يعد هذا الارتقاء بأكمله، أساس لقدر كبير من قوة مجموعات المساندة الذاتية، حيث مشاركة التجارب الداخلية في انتقالنا من مستويات دنيا إلى أخرى عليا في مقياس المشاعر، فما بدى في البداية صعب ومهيمن تم التغلب عليه والتعامل معه ونتج عنه زيادة في الشعور بالحياة والسرور. وهذا الارتفاع في تقدير الذات سيفيض ليصل إلى جوانب أخرى بالحياة، وسينتج عنه زيادة الثقة بالنفس ووفرة مادية وقدرة في الأداء المهني.

إن الحب في هذا المستوى يأخذ شكل مشاركة الآخرين وتشجيعهم وتصبح النشاطات بناءة بدلاً من هدامة، فتصبح الطاقة المشعة حينئذ إيجابية وجاذبة للآخرين ما ينتج عنها ردود أفعال إيجابية مستمرة. وبمجرد ما نختبر هذا الارتقاء في مقياس المشاعر في منطقة محددة، نبدأ بعدها بإدراك أننا يمكن أن نحقق هذا الارتقاء في الجوانب المحدودة في حياتنا، فليس خلف كل «لا أستطيع» أكثر من «لا أريد»، والـ «لا أريد هذه تعني «أخشى أن...»، أو «أشعر بالخجل من..» أو لدي من الكبرياء ما يكفي ليمنعني من التجربة خوفاً من الفشل»، وخلف هذا غضب من أنفسنا ومن ظروف حدثت بسبب كبرياءنا. وعندما نعترف بهذه المشاعر ونسمح لها بالرحيل فإننا نرتقي لمستوى الشجاعة لنصل أخيراً لذاك التقبل وتلك السكينة الداخلية على الأقل فيما يتعلق بالجانب الذي تجاوزناه.

إن اللامبالاة والاكتئاب هما الثمن الذي ندفعه باكتفائنا بقصورنا وقبولنا بها، إنهما ما نحصل عليه من خلال تمثيلنا دور الضحية والسماح لأنفسنا أن نكون مبرمجين. إنهما الثمن الذي ندفعه بقبولنا السلبية، وهما ما نحصل عليه من مقاومتنا الجانب المحب من ذواتنا؛ الجانب الشجاع والعظيم. إنهما نتيجة السماح لأنفسنا وللآخرين أن يجرحونا، إنهما نتيجة وضع أنفسنا في مقام سلبي.

في الحقيقة، ما هما إلا تعريف لذاتنا التي سمحنا لها بالحدوث من دون عمد، والحل لكي ننجو من ذلك هو أن نصبح أكثر وعياً. وماذا يعني «أن نصبح أكثر وعياً»؟

أن نصبح أكثر وعياً تعني أن نبدأ بالبحث عن حقيقة أنفسنا، بدلاً من السماح لأنفسنا أن نكون مبرمجين من غير هدى، سواء من خلال الصوت الداخلي القادم من العقل أو بدونه؛ الصوت الذي يريد أن يجرحنا ويحقرنا، الصوت الذي يركز على أن كل هذا منهك وغير مجدي، ولكي نخرج منه علينا أن نتحمل مسؤولية أننا قبلنا السلبية وآمنا بها.

إذن سيكون التخلص منها من خلال البدء بالتشكيك في كل شيء، فهناك نماذج عدة للعقل، وأحدث نماذجه هو النموذج الحاسوبي. ويمكننا أن نلقي نظرة على مفاهيم العقل وبرمجات الأفكار والمعتقدات. ولأنها برمجات، فيمكننا أن نشكك بها ونلغيها ونعكسها، ويمكن كذلك للبرامج الإيجابية أن تحل محل السلبية إذا ما اخترنا ذلك، فالجانب القاصر من ذواتنا يرحب كثيراً باحتواء البرمجات السلبية.

وإذا ألقينا نظرة على مصدر الأفكار وبدأنا بتحديد منشأها وتوقفنا عن وسمها بزهو بأنها «ملكنا» (ولذلك هي مقدسة)، سنلاحظ بأنه يمكن رؤيتها بموضوعية وسنرى أن منشأ الأفكار كان على الأغلب مما تلقيناه في مرحلة الطفولة المبكرة من الوالدين والعائلة والمعلمين،

بالإضافة إلى شذرات المعلومات التي التقطناها من الأصدقاء والصحف والأفلام والتلفاز والراديو والكنيسة والروايات، بالإضافة إلى المدخلات التلقائية من حواسنا.

لقد تشربنا كل هذا عن غير عمد وبدون أن نتعلم إتخاذ أي إختيار واع، وليس هذا فحسب بل وبسبب عدم وعينا وجهلنا وبراءتنا وسذاجتنا، بالإضافة إلى طبيعة عقلنا، صرنا نشبه مركّباً يتكون من كل النفايات السلبية السائدة في العالم. وعلاوة على ذلك، فقد خلصنا إلى أنها تنطبق علينا شخصياً. وكلما أصبحنا أكثر وعيا، بدأنا بإدراك أن لدينا خيار، ويمكننا أن نوقف سلطة كل أفكار العقل بالتشكيك فيها، لنرى هل هي فعلاً حقيقية بالنسبة لنا أم لا.

إن حالة اللامبالاة ترتبط باعتقاد، «لا أستطيع»، ومع أن العقل لا يحب أن يستمع إلى هذه الحقيقة ولكن فعلاً فإن أكثر «لا أستطيع» ما هي إلا «لا أريد».

ولأن «لا أستطيع» تغطي المشاعر الأخرى، فإن العقل لا يريد أن ينصت إلى الحقيقة، ولكن يمكن أن تظهر هذه الأفكار على سطح الوعي من خلال طرح السؤال الافتراضي: «هل فعلاً أنا لا أريد أكثر من أني لا أستطيع؟

حسناً، وإذا ما تقبلت فكرة أني «لا أريد» فما المواقف التي ستظهر وماذا سأشعر حيالها؟»

وعلى سبيل المثال، لنفترض أننا نؤمن بأننا لا نتقن الرقص، سنقول لأنفسنا: «لربما كان هذا غطاء، ربما كانت الحقيقة أني لا أريد ولن أفعل»، ولكي نتعرف على مشاعرنا علينا أن نتصور أنفسنا وكأننا نقوم بعملية التمرن على الرقص، وبينما نقوم بذلك، ستبدأ كل المشاعر المرتبطة بالظهور: الإحراج والكبرياء والارتباك والجهد الكبير لتعلم مهارة جديدة، والتردد بسبب الوقت والطاقة التي سيتم بذلها. وكلما

استبدلنا «لا أريد» بـ «لا أستطيع»، فإننا نكشف كل هذه المشاعر التي يمكن التخلي عنها فيما بعد. فنرى أن تعلم الرقص يعني أن لدينا الرغبة بالسماح للكبرياء بالرحيل ونلقي نظرة على الثمن الذي ندفعه ونسأل أنفسنا: «هل أنا مستعداً أن أستمر بدفع هذا الثمن؟»، «هل أنا مستعد بالسماح للخوف من عدم النجاح بالرحيل؟ هل أنا مستعداً بالسماح لمقاومة الجهد المطلوب بالرحيل؟ هل أنا مستعد بالسماح للزهو بالرحيل كي أسمح لنفسي أن أشعر بالإحراج كمتدرب؟ هل أستطيع أن أسمح لبخلي وقصوري بالرحيل وأكون مستعداً لدفع ثمن الدروس وإعطائها الوقت الكافي؟».

وبالتخلي عن كل المشاعر المرتبطة يتضح تماما أن السبب الحقيقي هو عدم الرغبة - وليس عدم القدرة. ويجب أن نتذكر أن لنا مطلق الحرية أن نعترف بمشاعرنا ونتخلى عنها أو عدم التخلي عنها، ففي تحققنا من «لا أستطيع» وإيجاد أنها حقاً «لا أريد» لا يعني أن علينا أن نسمح للمشاعر السلبية التي نتجت من «لا أريد» بالرحيل، فنحن نملك مطلق الحرية في رفض السماح بالرحيل، ونملك مطلق الحرية أيضاً بالتمسك بالمشاعر السلبية كما يحلو لنا، فليس هناك أي قانون ينص على أننا يجب أن نتخلى عنها، فنحن أحرار. ولكن سيحدث فرقاً في مفهومنا الذاتي عندما ندرك أن «لا أريد القيام بأمر ما» تختلف تماما عن شعور الاعتقاد «أنني ضحية، ولا أستطيع». وعلى سبيل المثال، يمكننا أن نختار أن نبغض شخصاً ما إذا أردنا ذلك، ويمكننا أن نختار أن نلومه، يمكننا أن نختار أن نلوم الظروف، ولكن الفرق هو أننا في حال كنا أكثر وعياً وأكثر إدراكاً أن لدينا مطلق الحرية باختيار موقف معين، فهذا يضعنا في حالة وعي أعلى وبهذا نكون أكثر قربا من القوة والسيطرة، وأبعد من كوننا ضحية مشاعر مغلوب على أمرها.

اللوم

إن إحدى أكبر العوائق في تخطي الاكتئاب واللامبالاة هي اللوم، فاللوم هو موضوع بحد ذاته.

لنلقي نظرة أولا على المقابل الذي نحصل عليه من اللوم، فهناك الكثير من الأرباح التي نجنيها منه، فهو يجعلنا بريئين، ويجعلنا نستمتع بالشفقة على أنفسنا، ويجعلنا الشهيد والضحية، ويجعلنا نستقبل رأفة الغير. وربما إن أكبر ربح يقدمه اللوم هو أننا ضحية بريئة بينما الطرف الآخر هو شخص سيء. ونرى هذه الأدوار تلعب في الإعلام دوما مثل الأدوار الدرامية غير المنتهية في العديد من الخلافات، والتشهير، واغتيال الشخصيات، والدعاوي القضائية. وبالإضافة للربح العاطفي، فهناك عوائد مالية كبيرة للوم، ولذلك توجد صفقة مغرية أن نكون ضحية بريئة لأنه غالبا ما يتم مكافأتنا مالياً.وكمثال شهير على ذلك، فقد وقع في مدينة نيويورك منذ عدة أعوام مضت، حادث سير نقل عام، وخرج الناس على إثره أفواجاً من الباب الأمامي ثم تجمعوا في حشد صغير ليدلون بأسمائم وعناويهم للحصولِ على الدعم المالي، فانتبه عدد من المارة لما يحدث، وبسرعة قفزوا سراً إلى الجزء الخلفي من الباص، كي يمكنهم الخروج من الجزء الأمامي على هيئة «ضحايا أبرياء» مصابين، فهم لم يشاهدوا الحادث ولكنهم كانوا يرومون جمع مكافآت.

يعد اللوم من أعظم الأعـذار في العالم، فهو يسمح لنا أن نبقى محدودين وقاصرين بدون الشعور بالذنب، ولكن يوجد ثمن لهذا_ألا وهو فقدان حريتنا، فضلا عن أن دور الضحية يجلب معه تصور ذاتي بالضعف والقابلية للجرح والعجز، وهي عناصر اللامبالاة والاكتئاب الرئيسية.

إن الخطوة الأولى للخروج من دائرة اللوم هي أن نرى أننا نحن من نختار أن نلوم، فهناك أشخاص آخرين مروا بنفس ظروفنا وأصفحوا

ونسوا وتعاملوا مع نفس الموقف ولكن بطريقة مختلفة تماماً، فقد شاهدنا سابقا حالة فيكتور فرانكل الذي اختار أن يصفح عن حراس السجن النازي وأن يرى العطية الخفية في تجربته بمعسكرات الاعتقال، ولأن هناك آخرين ممن اختاروا ألا يلوموا من أمثال فرانكل، فإن هذا الخيار متاح لنا أيضاً.

فعلينا أن نكون صادقين وندرك أننا نلوم الآخرين لأننا اخترنا أن نلوم، هذا حقيقي مهما كانت الظروف تظهر أنها مبررة، فهي ليست مسألة صح أو خطأ وإنما هي مجرد مسألة تولي زمام مسؤولية وعينا الخاص. فالموقف يختلف تماما عندما نرى أننا نحن من يختار أن يلوم وليس أننا نعتقد أن علينا أن نلوم، وفي هذه الحالة، فإن العقل غالبا يفكر بذلك: «حسناً، إذا كان ليس على الشخص الآخر أو الحدث ملامةً، إذن يجب أن أكون أنا الملام»، ولكن لوم الآخرين أو أنفسنا ببساطة أمر غير ضروري.

نشأت جاذبية اللوم في سنوات الطفولة الأولى، كحدث يومي في الفصل أو الملعب أو في المنزل بين الأخوة، واللوم يعد قضية مركزية في إجراءات المحكمة التي لا تنتهي والدعاوى القضائية التي تميز مجتمعنا، بينما في الحقيقة، ما هو إلا برنامج سلبي آخر سمحنا لعقلنا أن يتبناه لأننا لم نتوقف مرة لنشكك فيه، فلماذا يجب أن يكون هناك حدث ما «ذنب» شخص ما؟ لماذا يتم تقديم مفهوم «الخطأ» بأكمله إلى الموقف بالمقام الأول؟ ولماذا يجب أن يكون أحدنا على خطأ أو أنه سيء أو أنه مذنب؟

ببساطة، إن ما بدا وكأنه فكرة جيدة في وقت ما لم يعد صالحاً. حسناً هذا كل شيء، فالأحداث المؤسفة قد حصلت وانتهى الأمر. ولتخطي اللوم، من الضروري أن ننتبه لمشاعر الرضا والمتعة الخفية التي نحصل عليها من مشاعر الشفقة على الذات والاستياء والغضب

والأعذار التي نعطيها لأنفسنا لكي نبدأ بالتخلي عن كل هذه الأرباح الصغيرة. والهدف من هذه الخطوة هو أن ننتقل من شعور أننا ضحية مشاعرنا إلى شعور أننا نحن من نختارها، وإذا ما اعترفنا بها وراقبناها وبدأنا بفكها وتخلينا عن عناصر المركب سنكون حينئذ قد بدأنا بوعي بالتمرن على الاختيار، وفي هذه الطريقة، نقفز قفزة واسعة ونخرج من مستنقع العجز. ومن المفيد في مرحلة تخطي المقاومة والأخذ بزمام مسؤولية برمجياتنا السلبية ومشاعرنا أن نرى أنها تأتي من الجزء القاصر من ذواتنا، فمن الطبيعي جداً بالنسبة لأكثر جانب قاصر فينا، أن يفكر بطريقة سلبية، فهناك إذن اتجاه غير واع يلائم نظرتها المحدودة ولكن هذا ليس كل ما نحن عليه، فخارج الذات القاصر وأبعد منها توجد ذاتنا العظمى.

ربما لا نكون واعين بعظمتنا الداخلية، وربما لم نختبرها، ولهذا فإن الاكتئاب واللامبالاة ينتجان من الرغبة بالتمسك بالذات القاصر ومعتقداتها، فضلا عن مقاومة ذاتنا العليا التي تتكون من كل أضداد المشاعر السلبية.

ومن طبيعة الكون أن يتمثل كل شيء فيه بالشبيه ونقيضه، ولذلك فإن البوزيترون هو شبيه الإلكترون ونقيضه، ولكل قوة شبيهها ونقيضها الذي يكافحها، اليانغ يوازن الين، يوجد خوف ولكن يوجد أيضاً شجاعة، هناك كره غير أن نقيضه الحب، هناك جُبن إلا أن هناك بسالة أيضاً، هناك بخل يقابله كرم. لكل شعور في نفس الإنسان نقيضه، وبالتالي فإن طريق الخروج من السلبية يكون بالاستعداد للاعتراف والسماح للمشاعر السلبية بالرحيل وفي نفس الوقت الاستعداد للسماح برحيل مقاومة نقيضها الإيجابي، فالاكتئاب واللامبالاة هما نتيجة البقاء تحت تأثير القطبية السلبية. فكيف يعمل هذا في الحياة اليومية؟

لنعود مرة أخرى لمثال عيد ميلاد شخص ما يقترب سريعاً، فنحن نشعر باستياء وعدم رغبة بعمل أي شيء من أجل عيد الميلاد بسبب أمور حصلت بالماضي، نشعر بشكل أو بآخر أن الخروج للسوق من أجل شراء هدية أمرا مستحيلاً، ونشعر باستياء أن علينا صرف مبلغ من المال. هنا يستحضر العقل كل أنواع المسوغات: «ليس لدي وقت للتسوق»، «لا أستطيع أن أنسى كم كانت لئيمة»، «عليها أن تعتذر لي أولا» وفي هذا الحالة يعمل أمرين: أولا التشبث بالسلبية والقصور في أنفسنا، وثانيا مقاومة الإيجابية والعظمة في أنفسنا، وللخروج من اللامبالاة علينا أن نرى في البداية أن «لا أستطيع» هي «لا أريد»، فعندما ننظر إلى «لا أريد» نجد أنها هنا بسبب المشاعر السلبية، وبظهورها على السطح يمكننا أن نعترف بوجودها ونسمح لها بالرحيل وتتضح لنا أيضاً مقاومة المشاعر الايجابية، حيث يمكن رؤية مشاعر الحب والكرم والتسامح واحدة تلو الأخرى. ويمكننا أن نجلس ونتخيل فضيلة الكرم ونسمح برحيل مقاومتها، هل يوجد شيء كريم في داخلنا؟ في هذه الحالة، قد لا نرغب بتطبيقه على عيد ميلاد ذاك الشخص في البداية ولكن يمكننا أن نبدأ بالانتباه لوجود فضيلة في نطاق وعينا كفضيلة الكرم. ونبدأ بملاحظتها وفي الوقت الذي نسمح فيه برحيل مقاومة شعور الكرم، نجد أنه يوجد لدينا كرم، ونحن بالواقع نستمتع بإعطاء الآخرين في سياق معين، فنبدأ بتذكر سيل المشاعر الإيجابية التي تنتابنا عندما نعبر عن إمتناننا وعرفاننا للهدايا التي قدمها الآخرون لنا. وسنلاحظ أننا كنا حقاً نقمع رغبتنا في التسامح وبينما نسمح برحيل مقاومة التسامح، تشرق رغبة السماح برحيل الضيم، وعندما نقوم بهذا نتوقف عن تعريف هويتنا من خلال ذاتنا القاصر وندرك أن هناك شيء ما بداخلنا أعظم، هناك شيء لطالما كان هنا ولكنه بعيداً عن الأنظار.

يمكن تطبيق هذه العملية مع كل المواقف السلبية، فهي تمكننا من

تغيير السياق وذلك بتغيير مفهومنا لموقفنا الحالي، هي تمكننا أيضاً من أن نعطيه معنى جديداً ومختلفاً وتصعد بنا وتسمو من حالة ضحية عاجزة إلى حالة إختيار واعٍ.

ولا يعني في المثال المعطى أن علينا أن نذهب بسرعة لشراء هدية، ولكنه يشير إلى أننا في وضعنا الحالي نتمتع بكامل حريتنا في الاختيار، فلدينا حرية التصرف والاختيار المطلقين. وحالة الوعي هذه أكثر ارتفاعاً بكثير من حالة الضحية التي لا حول لها ولا قوة، أسيرة الغضب القديم.

ويشير أحد قوانين الوعي إلى أننا نتعرض للأفكار والمعتقدات السلبية فقط في حال أقررنا بوعي أنها تنطبق علينا، فنحن نملك كامل الحرية في ألا نختار تبني معتقد سلبي، فكيف يعمل هذا القانون في الحياة اليومية؟ لنأخذ على سبيل المثال موقف شائع حيث تشير تقارير صحافية أن نسبة معدل البطالة مرتفعة، ويعلق المذيع الإخباري: «لا توجد وظائف شاغرة»، وعند هذه النقطة، لدينا الحرية في رفض تبني الفكرة السلبية فيمكننا أن نقول بدلاً من ذلك: «لا تنطبق البطالة علي» لأن برفض قبول الاعتقاد السلبي، لا يكون للمعتقد أي تأثير في حياتنا الخاصة. وتوضح أمثلة من تجارب شخصية هذه الحقيقة، ففي خلال فترات ارتفاع معدل البطالة مثل فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، لم تكن هناك صعوبة في الحصول على وظيفة، وفي الواقع فقد كان يستطيع الشخص الواحد أن يحصل على وظيفتين أو حتى ثلاث وظائف في نفس الوقت مثلا: عامل غسل أطباق ونادل وعامل فندق وسائق سيارة أجرة وعامل مصنع وعامل بيوت زجاجية وعامل غسيل نوافذ، وكانت هذه نتائج نظام اعتقادي يقول: «البطالة تنطبق على الغير لا علي «و» أينما تكون هناك إرادة فهناك طريقة» فضلا عن وجود الاستعداد للتخلي عن الكبر مقابل الحصول على وظيفة.

وكمثال آخر عن تأثير أنظمة المعتقدات مع الأمراض الوبائية، فمنذ

عدة أعـوام، تم وضـع 14 شخص تحت الملاحظة خلال فترة انتشار انفلونزا وبائية، أصيب ثمانية منهم بالإنفلونزا في حين أن ستة منهم لم يصبهم شيء، ما يهم هنا ليسوا أولئك الثمانية الذي أصيبوا ولكن الستة الذين لم يصبهم شيء، فمع أي مرض وبائي، يكون هناك أشخاص «لا يلتقطون» المرض، وحتى في فترات الكساد الاقتصادي الشديد، كان ما يزال هناك أشخاص تحولوا إلى أثرياء بل من أصحاب الملايين، مع أن أفكار الفقر كانت «تلتقط» في تلك الأيام ولكن بطريقة أو بأخرى استطاع هؤلاء الناس أن يتجنبوا هذه الأفكار وبالتالي لم تنطبق عليهم، فلكي تنطبق السلبية على حياتنا، لا بد أولا أن نقبلها وأن نزودها بالطاقة ثانيا، وإذا كانت لدينا القوة التي تجعل السلبية تتجلى في حياتنا، فلدى عقولنا بالمقابل القوة لتحقيق العكس.

إختيار الايجابية

أحد التأثيرات المفاجئة للاستعداد بالسماح في رحيل السلبية الداخلية هي اكتشاف وجود نقيض للسلبية، فهناك حقيقة داخلية يمكن أن نطلق عليها «عظمتنا الداخلية» أو «ذاتنا العليا»، وتملك هذه الحقيقة قوة أكبر بكثير من السلبية الداخلية. وفي المقابل، فإننا بالسماح برحيل المكافآت التي كنا نحصل عليها من المواقف السلبية، نتفاجأ الآن بالمكافآت الإيجابية التي تنتج من قوة مشاعرنا الإيجابية، وكمثال على ذلك فإننا عندما نسمح برحيل اللوم فإننا نختبر التسامح.

إن ذاتنا العليا التي يمكن أن نقول أنها مركب من مشاعرنا العليا، بالإضافة إلى أنها تملك تقريباً إمكانيات غير محدودة، يمكنها أن تخلق فرص وظيفية، ويمكنها أن تصنع مواقف لمعالجة العلاقات، ولديها القدرة على خلق فرص لعلاقات محبة وفرص مادية وشفاء جسدي، فكلما توقفنا عن إعطاء الصلاحية والطاقة لكل البرمجات السلبية التي

تنشأ من تفكيرنا، نتوقف عن إعطاء الآخرين قوتنا ونبدأ باستعادتها من جديد، وينتج عن هذا زيادة في تقدير الذات واستعادة للإبداع وتمهيد لرؤية إيجابية للمستقبل تحل محل الخوف. ويمكننا تجربة هذا مع شخص تربطنا به علاقة سيئة بسبب التمسك بالغضب، فنضع بالحسبان أنها مجرد تجربة والهدف منها أن نتعلم وأن نتعرف فعلاً على قوانين الوعي ونرى الظاهرة التي تحدث، وأن نعترف بالمكافآت التي كنا نحصل عليها من مشاعرنا السلبية وأن نتخلى عن كل جزء وفي نفس الوقت نسمح برحيل مقاومة ما بداخلنا من استعداد لإصلاح العلاقة، وفي هذه المرحلة، ليس من الضروري أن نكون على تواصل مع الطرف الآخر، فنحن من يقوم بالتجربة لمصلحتنا وليس هُم. وعندما نلقي نظرة على ما في أنفسنا، نسأل: «ماذا يخفي هذا الغضب؟»، قد نجد تحت هذا الغضب، خوفاً، ومنافسة ونجد كل الأجزاء الصغيرة لمركب مشاعرنا التي عرقلت العلاقة وينتج عن تزامن السماح برحيل السلبية ورحيل مقاومة الإيجابية تحولا للطاقات الداخلية يصاحبه تغير ملحوظ في تقديرنا لذاتنا.

إن السماح برحيل مقاومة استعدادنا لحدوث أمر إيجابي في العلاقة هو أهم شيء، حيث يمكننا بعدها أن نستلقي ونشاهد ما يحدث. وفي هذه التجربة، لا يهمنا إن كانت «وصلت «للطرف الآخر أم لا، وكل ما يهمنا أنها وصلتنا، ما يهمنا فقط هو تغيير موقفنا في هذا الموضوع ثم نرى فقط ما الذي سيحدث، فبالعادة تعقبها تجربة واعدة جداً تأخذ أشكالا مختلفة بحسب الظروف.

هناك مسبب آخر للامبالاة وهو بقايا صدمة قديمة مؤلمة لم تحل، فيتصور العقل المستقبل متوقعاً تكرار الماضي، وعندما نكتشف هذه الديناميكية غير الواعية، يمكننا أن ننظر مرة أخرى على المركب العاطفي ونفككه إلى أجزاء، ونسمح برحيل الجوانب السلبية وكذلك رحيل

مقاومة الجوانب الإيجابية. وفي حين نقوم بهذا تتغير نظرتنا للمستقبل، فنستطيع أن نسامح أنفسنا لأننا وببساطة، في وقت الإضطراب العاطفي السابق، لم نكن نعرف كيف نتعامل معه فقد كان يوجد الكثير من الترسبات التي جعلتنا عاجزين عاطفياً في تلك الأوقات، ولكن بما أن في العقل اللاواعي لا يوجد ما يسمى الوقت، يمكننا أن نختار أي وقت في الحاضر لنعالج فيه الأحداث الماضية.

وفي الوقت الذي نختبر فيه شفاءنا العاطفي من أجل مصلحتنا نحن، يبدأ الحدث الماضي باتخاذ معنى مختلف وتبدأ ذاتنا العليا بإنشاء سياق جديد له، ويمكننا أن نرى الهبة بين طياته، ما يجعلنا نخلص إلى التعبير عن شكرنا لهذا الحدث الذي وهبنا فرصة جديدة للتعلم والنضج واكتساب الحكمة.

إن أحد أكثر الجوانب التي يحدث فيها هذا التعطيل العاطفي، هو ما يحصل بعد الطلاق، ففي كثير من الاحيان يتبع الطلاق وجع وضعف في القدرة على الدخول في علاقة حب جديدة، بالإضافة إلى عدم الرغبة في السماح برحيل اللوم، مما يتسبب في استمرار التعطيل العاطفي، الذي قد يستمر لأعوام أو حتى حياة كاملة.

وعندما يلم بنا وجع، فإننا نكتشف بالفعل وجود جانب غير معافى في تركيبتنا العاطفية، والجهد الذي سنبذله في الشفاء سيهبنا الكثير من العطايا، ففي كل موقف يحتوي على معاناة علينا أن نسأل أنفسنا: «إلى متى سأظل أدفع الثمن؟»، «من أية كارما سأبدأ؟»، «كم من اللوم يكفي؟»، «هل يوجد وقت لإنهائه؟»، «إلى متى سأتمسك به؟»، «كم من التضحية أنا مستعد لبذلها من أجل الآخرين بسبب أخطائهم أو حقيقتهم أو حتى تخيل هذا؟»، «كم من الشعور بالذنب يكفي؟»، «كم من العقاب الذاتي يكفي؟»، «متى سأتخلى عن اللذة الخفية التي أحصل عليها من العقاب الذاتي؟»، «متى تنتهي هذه العقوبة؟».

ومتى ما اختبرنا ذلك فعلاً ، فإننا سندرك دائما أننا لطالما عاقبنا أنفسنا على الجهل والسذاجة والبراءة وقلة التثقيف الداخلي. ويمكننا أن نسأل أنفسنا: «هل تدربت في أي وقت مضى على تقنيات الشفاء العاطفي الذاتي؟ وعندما التحقت بالمدرسة، هل أعطوني دورات في الوعي؟ هل أخبرني أحدهم مرة أن لدي الحرية في اختيار ماذا يستقبل عقلي؟ هل تعلمت مرة أن بإمكاني أن أرفض كل البرمجات السلبية؟ هل أخبرني أحد مرة عن قوانين الوعي؟

إذا كان الجواب لا، فلماذا إذن نوبخ أنفسنا بسبب إيماننا ـ ببراءة منا ـ بأمور معينة؟ ولماذا لا نتوقف عن توبيخ أنفسنا الآن؟

لقد قمنا كلنا بما ظننا أنه الأفضل في لحظة معينة، «لقد بدت وكأنها فكرة جيدة في ذلك الوقت»، هذا ما يمكننا أن نقوله عن تصرفاتنا وتصرفات الآخرين في الماضي، فلقد تمت برمجتنا جميعا بصورة غير متعمدة وبدون موافقة واعية، فمن تشوشنا وجهلنا وسذاجتنا تبنينا برمجات سلبية، وجعلناها توجهنا، ولكن يمكننا أن نختار الآن أن نتوقف، يمكننا أن نختار اتجاهاً مختلفاً، يمكننا أن نختار أن نصبح أكثر إدراكا وأكثر وعيا وأكثر مسؤولية وأكثر بصيرة. ويمكننا أن نرفض أن نجلس هكذا كشريط تسجيل فارغ، يلتقط كل برنامج يعطينا إياه العالم، فهو يرغب كثيراً باستغلال سذاجتنا والتلاعب بقصورنا وبغرورنا ومخاوفنا.

وعندما ندرك كيف كان يتم التحكم بنا واستغلالنا وخداعنا، سيظهر الغضب. فكن مستعدا للتعامل معه، فلا مشكلة أن تكون غاضباً، فأن تكون غاضباً أفضل بكثير من أن تكون لامبالياً. مع الغضب، يصبح لدينا الكثير من الطاقة التي يمكن أن نقوم بشيء حيالها، أن نتخذ إجراءً ما، يمكننا أن نغير رأينا، يمكننا أن نغير إتجاهنا وبهذا يمكن القفز بسهولة من مستوى الغضب إلى مستوى الشجاعة. وفي مستوى الشجاعة،

يمكننا أن نرى ونختبر ونلاحظ كيف حدثت كل الأمور، ونبدأ بإدراك أن قصورنا لم يكن إلا خدعة تبنيناها وفي هذا البحث، سنعثر على براءتنا الداخلية، وعندما نكتشفها من جديد، يمكننا أن نسمح للكثير من الشعور بالذنب بالرحيل وعندما يذهب سيذهب معه العقاب الذاتي، وهذا يخرجنا من اللامبالاة ومن الإكتئاب، ويمكننا أن نختار أن نثبت أنفسنا وقيمتنا وأهميتنا من جديد، ويمكننا أن نرى كيف أن الآخرين مبرمجين كما كنا، وهم أيضاً كانوا يقومون بما كانوا يعتقدون أنه الأفضل في وقت ما، وبهذا نتوقف عن لومهم أو لوم أنفسنا، ويمكننا أن نتخلى تماما عن لعبة اللوم غير الفعالة التي عفَّ عليها الزمن.

الرفقة التي نحافظ عليها

هناك تقنية قيمة أخرى تخرجنا من اللامبالاة والاكتئاب والمواقف التي تسيطر عليها فكرة: «لا أستطيع»، وهي اختيار أن نكون مع أشخاص آخرين عالجوا المشكلات التي نعاني منها. وتعد هذه الطريقة واحدة من أكبر قوى مجموعات المساندة الذاتية، فعندما نكون في حالة سلبية نعطي الكثير من الطاقة لأشكال التفكير السلبي، ما يضعف أشكال التفكير الإيجابي، في حين أن ذوي الذبذبات المرتفعة تحرروا من طاقة أفكارهم السلبية وحولوا طاقتهم إلى أشكال التفكير الايجابي، وبمجرد وجودك معهم مفيد.

تسمي بعض مجموعات المساندة الذاتية هذه التقنية «التسكع مع الرابحين»، وتكمن الفائدة هنا في المستوى النفسي للوعي ويصبح هناك إرسال للطاقة الإيجابية وإعادة تحريك أشكال تفكيرنا الايجابي الخفي، وتسمى هذه في بعض مجموعات المساندة الذاتية: «الحصول من خلال التنافذ»، وليس من الضروري أن تعرف كيف تحصل بل مجرد أنها تحدث. وهذه الظاهرة شائعة ويمكن مشاهدتها كثيراً فعلى سبيل المثال،

تم تدريب أكثر الناس في مجتمعنا على أن يتبعوا المنطق ويستخدموا الجانب الأيسر من الدماغ، في حين أن البعض كانوا يستخدمون في توجهم دماغهم الأيمن منذ الولادة، ويتسم أصحاب الدماغ الأيمن بقوة حدس كبيرة بالإضافة إلى الإبداع والقدرة على التخاطر والوعي في أشكال التفكير وذبذبات الطاقة وكثيراً ما تتضمن هذه القدرات قدرة مشاهدة مجال الطاقة الحيوية حول جسم الإنسان التي تسمى الهالة، حيث يمكن مشاركة هذه القدرة في حضور أشخاص يتمتعون بهذه الموهبة. ولقد كان هذا الأمر مصدقا حتى بالنسبة لعالم متشكك ومنطقي يستخدم دماغه الأيسر حيث كان برفقة أشخاص لديهم القدرة على رؤية الهالات، واتبع التعاليم حول كيفية مشاهدة الهالة، وياللعجب، فقد كان هناك بالفعل مجال نور مرئي حول رؤوس الناس، وبدت الهالة حول أحدهم تحديدا وكأنها «إكتوبلازم» معلقاً حول أذنه اليسرى في حين أنه على الجانب الأيمن فعلياً لم يكن هناك شيئاً لتتم رؤيته، وللتأكد من أن هذه الظاهرة حقيقية وليست من وحي الخيال، فقد تم الاستعانة بامرأة بالجوار كانت ماهرة بمشاهدة الهالات، وقد رأت أيضاً هالة كبيرة جداً على أحد الجانبين وفعلا لم تكن هناك أية هالة على الجانب الآخر. ولقد كانت رؤية الهالات متاحة فقط بوجود أشخاص آخرين لديهم هذه القدرة، وعند مغادرة المقر التعليمي الذي كان فيه هؤلاء الأشخاص، كانت تختفي هذه القدرة فجأة. ثم في السنوات التالية في صحبة رفاق يمكنهم رؤية الهالة، تعود هذه القدرة.

ذات مرة، وفي حضرة عالمة نفسية في عيادة ـ كانت وظيفتها التشخيص النفسي من خلال ملاحظة هالات الناس وتغير أنماط ألوانها ـ كانت هناك قدرة ليست على رؤية الهالات وحسب بل أيضاً رؤيتها في ألوانها المتلألئة وتغيراتها استجابة للمشاعر المتقلبة، و كانت تظهر هذه القدرة فجأة بمجرد التحدث إليها.

وبالمثل، فكما أن قدرة رؤية الهالات تنتقل إلينا في وجود أشخاص يمكنهم رؤيتها، نحن ببساطة نتأثر إما إيجابياً أو سلبياً بالرفقة التي نكون معها، فمن الصعب التغلب على عقبة إذا ما اخترنا أن نكون برفقة أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكلة وشهدت هذه الظاهرة في حالة امرأة مطلقة جاءت من أجل أخذ استشارة، وكانت تريد أن تعرف إذا كانت تحتاج أن تخضع للعلاج النفسي أم لا، وكانت تعاني من قرحة متكررة وصداع نصفي، وكشفت القصة عن وجع مرير ظهر بسبب الأسف على حدوث طلاق صادم، ما جعلها تنضم إلى مجموعة نسوية توعوية كما أشارت، وذكرت أن المجموعة مكونة تقريباً من نساء مطلقات موجوعات من الرجال وغاضبات منهم ويكرهنهم. كن هؤلاء النسوة يحظين بالكثير من المكافآت بسبب سلبيتهن. ففي الحياة الواقعية، كانت حياتهن بائسة ومثيرة للشفقة إلى حد ما، وهن يكافحن لاستعادة تقديرهن لذاتهن من خلال التطرف وعدم التوازن العاطفي الملحوظ. وبعد الاستماع إلى قصتها والبحث في ظروف حياتها، إقترحنا عليها إتباع نصيحة بسيطة لمدة ثلاثة شهور بدلاً من العلاج النفسي وإذا لم تنجح يمكنها حينها مراجعة حاجتها للعلاج النفسي. أما النصيحة فما كانت أكثر من أن تقطع ارتباطها بالمجموعة وبصديقاتها المطلقات الموجوعات وبدلاً من ذلك تسعى لمصادقة أشخاص نجحوا بتأسيس علاقات من جديد على الرغم من طلاقهم السابق وقد قاومت في البداية وتعذرت بأنه لا يوجد شيء مشترك بينها وأعضاء هذه المجموعة، وبعدها اعترفت بحقيقتين أساسيتين:

الأولى: أنه يتم حفظ طاقة أكبر بكثير في تكوين علاقات مع أشخاص إيجابيين.

الثانية: ينص أحد قوانين الوعي على أن «المثيل يجذب مثيله»، فالوجع يجذب وجعاً، والحب يجذب حباً.

وتساءلت: «إلى أين أخذني الوجع؟ وهل حصلت منه على أي شيء إيجابي ومفيد؟»،ومع مرور الوقت، توقفت عن قضاء الوقت مع مجموعتها وبدأت تسعى لتكوين علاقات مع أشخاص أكثر صحةً وتوازناً.

وفي رفقة الأشخاص الأكثر سعادة أدركت إدراكاً ملأ صدرها فرحاً وهو أنها كانت تحمل الكثير من السلبية في داخلها، وبدأت بالانتباه إلى أنها كانت وبوعي منها تحمل سلبية وتختار أن تتمسك بها وبدأت تنتبه لثمن هذه السلبية وبالتالي تغيرت كل حياتها الاجتماعية فصارت أكثر تبسماً وسعادة واختفى صداعها النصفي.

وبالنهاية، وقعت بالحب مجدداً وقالت على سبيل المزاح، إن الحب كان أفضل علاج اكتشفته للقضاء على القرحة!

إذا ما وجد أنفسنا في حالة لامبالاة، يمكننا أن نسأل أنفسنا، ما الذي نحاول إثباته، هل نحاول أن نثبت أن الحياة فاسدة؟ هل نريد أن نثبت أنه عالم لا يجدي نفعاً؟ أو لم يكن خطأنا؟ أو أن لا أحد يجد الحب؟ وأن السعادة مستحيلة؟ ما الذي نحاول تبريره؟ وكم نحن على استعداد لكي ندفع ثمنا باهظاً في سبيل أن نكون على «حق»؟

وفي الوقت الذي نعترف فيه بالمشاعر التي تظهر استجابةً لهذه التساؤلات ونسمح لها بالرحيل، تبدأ الأجوبة بالتجلي.

الفصل

5

الأسى

الأسى تجربة مشتركة فيما بيننا، ففي الأسى نشعر وكأن الأمور صعبة جداً وأننا لن ننجح، لا نُحب ولا نُحَب.

تنتابنا أفكاراً مثل: «كل السنوات التي ضيعتها». الأسى شعوراً بالحزن والخسارة والوحدة. إنه شعور: «فقط لو أنني» إنه شعور الندم.

الأسى شعور الخذلان والألم والعجز واليأس والحنين والغم والكآبة والتوق، هو الشعور بخسارة لا تعوض، وشعور بالفجيعة والكرب وخيبة الأمل والتشاؤم.

يمكن لخسارة نظام إيماني أو علاقة أو أهلية أو دور أو الأمل في أنفسنا أو موقفنا الكلي تجاه الحياة أو ظروف خارجية أو خسارة مؤسسة ما أن تحرض على ظهور الأسى.

إنه شعور: «لن أتخطى هذا الموقف أبدا، هذا صعب جدا، لقد حاولت ولكن لم يجد شيئاً نفعاً».

هناك شعور بقابلية التعرض للألم والمعاناة، ولهذا نرى قدراً كبيراً من هذا في العالم الخارجي كي يعزز شعورنا الداخلي ويبرره، فهناك استغاثة بشخص آخر كي يساعدنا لأننا لا نستطيع القيام بأي شيء

حياله، ونشعر أنه لربما بإمكان شخص آخر أن يقوم به من أجلنا وهذا عكس اللامبالاة حيث يكون هناك شعور أن لا أحد يمكنه أن يقدم يد العون.

السماح بالشعور بالأسى

أكثرنا يحمل قدراً كبيراً من الأسى المقموع، والرجال تحديداً يميلون لإخفاء هذا الشعور، حيث يعتبر أن البكاء من الجبن وعدم الرجولة، ويخشى أغلب الناس من كمية الأسى الذي يقمعونه ويشعرون بالذعر من أن يغمرهم ويهيمن عليهم. سيقول الناس: «إذا ما سمحت لنفسي بالبكاء، فلن أتوقف أبداً»، «يوجد الكثير من الأسى في هذا العالم، أسى في حياتي وفي حياة عائلتي وأصدقائي»، «يا إلهي!، مآسي الحياة التي لا تعد ولا تحصى، خذلانها وآمالها المحطمة».

إن الأسى المقموع هو المسؤول عن العديد من الأمراض السيكوسوماتية (مرض أو تعب ناتج عن ضغط نفسي أو توتر في العقل الباطن وغالبا مايكون غير منطقي) (PSYchosomatic) والشكاوى المتعلقة بالصحة. عندما نسمح للشعور بالظهور وعندما نتخلى عنه بدلاً من أن نقمعه، يمكن أن نقفز بسرعة من مستوى الأسى إلى القبول. الحزن المستمر على الخسارة يأتي من مقاومة تقبل هذه الحالة والسماح للحزن كي يعاش، فالإصرار على شعور ما، هو بسبب مقاومة السماح له بالرحيل (على سبيل المثال: البكاء دم)، ولكن وبمجرد أن نقبل حقيقة أننا يمكننا التعامل مع الأسى، نصعد تلقائياً إلى مستوى الفخر، ويأخذنا شعور: «أستطيع أن أقوم به» و«أستطيع أن أتعامل معه» إلى مستوى الشجاعة حيث مواجهة مشاعرنا الداخلية والسماح لها بالرحيل وبالتالي ننتقل إلى مستوى التقبل وأخيرا إلى السلام. وعندما نسمح برحيل الكثير من الحزن الذي كنا نحمله بداخلنا لمدة سنوات، فإن

أصدقائنا وعائلاتنا سيلاحظون التغيير في ملامحنا وستكون خطواتنا أخف وسنبدو أصغر سناً.

إن حقيقة أن للأسى وقت محدود، تعطينا الشجاعة والاستعداد لمواجهته، فإذا لم نقاومه وتخلينا عنه كله سيرحل خلال 10 إلى 20 دقيقة، وبعدها سيتوقف لفترات متفاوتة من الزمن، وإذا استمرينا في التخلي عنه في كل مرة يظهر فيها، سيرحل أخيرا. فكل ما علينا فقط هو أن نسمح لأنفسنا باختباره تماما، وأن نتحمل هيمنة الحزن لمدة 10 إلى 20 دقيقة وثم سيختفي فجأة، وبالمقابل فلو قاومنا الحزن فإنه سيظل مستمراً، فالأسى المقموع قد يستمر لمدة أعوام.

غالبا ما يكون علينا الإعتراف بشعورنا بالخجل والارتباك بسبب وجود هذه المشاعر عند مواجهة الأسى وعلينا أن نسمح لها بالرحيل بالمقام الأول وخاصة بالنسبة للرجال، وعلينا أن نتخلى عن خوفنا من شعور أن يهيمن علينا الأسى ويجتاحنا وسيساعدنا على ذلك هو إدراك أن السماح لمقاومة الشعور بالرحيل ستجعلنا نعبره بسرعة. فلطالما قالت النساء من تجربتهن وحكمتهن: «البكاء الجيد يجعلني أشعر بشعور أفضل» ويتفاجأ الكثير من الرجال عندما يتعلمون هذه الحقيقة.

من خلال التجربة، كان هناك شفاء مفاجيء وفوري تقريباً من حالات صداع مزمن فجأة بمجرد ما تم السماح للأسى على مواقف ماضية بالظهور. وندماً ظهر الأسى على السطح، ظهرت جملة: «الرجال لا يكون»، وبعد السماح للكبرياء الذكوري حول نقطة البكاء بالرحيل ظهر الخوف من أن البكاء لن يتوقف أبدا بمجرد إعطائه الإذن بالبدء، وبمجرد ما تم السماح للخوف بالرحيل، ظهر الغضب، الغضب من المجتمع الذي أجبر الرجال على قمع مشاعرهم، الغضب من فكرة أن الرجال لا يفترض حتى أن يكون لديهم مشاعر، وعندما تم السماح برحيل هذا الغضب، تم الوصول إلى مستوى الشجاعة حيث

السماح بالبكاء، وحينها لم يهدأ الصداع فقط، بل حل سلام عميق عندما هدأ سيل التنهدات. ومنذ ذاك الحين، لم يحتج هذا الموضوع إلى أن يتم تجنبه.

بمجرد أن يسمح الرجل للأسى أن يظهر تماما ويحرر نفسه كلية من هذه الطاقة المقموعة، يشعر بالسلام وتتغير وجهة نظره تجاه رجولته ويدرك أنها الآن اكتملت أكثر، فهو ما يزال رجلاً ويستطيع أيضاً أن يتواصل مع مشاعره ويتعامل معها. ونتيجة لذلك، يصبح أكثر كفاءة وقدرة وخبرة وتفهماً ونضجاً وأكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وتفهمهم وأكثر تعاطفا ومحبة.

إن الأساس النفسي لكل الأحزان واحد وهو التعلق، ويحدث كلا من التعلق والتبعية بسبب شعورنا بأننا غير مكتملين بذواتنا، ولهذا نبتغي الأشياء والناس والعلاقات والأماكن والمفاهيم لإشباع حاجاتنا الداخلية. ولأن لهم فائدة باللاوعي في إشباع حاجاتنا الداخلية، يتم تعريفهم على أنهم: «ملكي»، وكلما غمرناهم بطاقة أكبر، يحدث هناك تحول من مجرد تعريف الأشياء الخارجية على أنها «ملكي»، لتصبح امتداد حقيقي «مني». وعادة ما نختبر خسارة هذا الشيء أو الشخص على أنها خسارة أنفسنا وجزء مهم من اقتصادنا النفسي، فالخسارة تختبر على أنها نقص من طبيعتنا التي يمثلها الشيء المفقود أو الشخص. وكلما بذلنا طاقة عاطفية أكبر على الشيء أو الشخص، يصبح شعور الفقد أكبر وشعور الألم المرتبط بالقيود المتعلقة بالاعتمادية يصبح أكبر أيضاً، فالتعلق تبعية، وبسبب طبيعتها فإنها تحمل في جوهرها خوفاً من الخسارة.

يوجد بداخل كل شخص طفل ووالد وشاب راشد، ومن المفيد طرح السؤال التالي كلما ظهر أسىً على السطح: «هل مصدر هذا الشعور الذي في داخلي نابع من الطفل أم الوالد أم الشاب الراشد؟»،

وعلى سبيل المثال، فإن «الطفل» داخل الشخص سيكون خائفاً من حدوث خطبٍ ما للكلب الذي يحبه، وسيتساءل: «كيف سأتخطى هذا الخوف؟». في حين سيشعر الشاب الراشد الداخلي بالأسى غير أنه سيكون هناك تقبل للأمور الحتمية، فالكلب الصغير أو القطة الصغيرة غير مخلدين، فالشاب الراشد بداخلنا يتقبل ـ بأسف ـ حقيقة أن دوام الحال من المحال. فنحن نتقبل حقيقة شباب غير دائم، وحقيقة عدم استمرارية العديد من العلاقات الرومانسية مدى الحياة، وحقيقة أن كلبنا سيموت يوما ما.

التعامل مع الخسارة

بسبب طبيعة التعلق، فإن أول حالة تسبق تجربة الخسارة الواقعية هي الخوف من الخسارة، وعادة ما يتم الدفاع من خلال إحدى الطريقتين، أحدهما أن تتم زيادة شدة التعلق من خلال محاولات مستمرة أكثر من أي وقت مضى لتقوية أواصر العلاقة، حيث تعتمد هذه الطريقة على توهم أنه «كلما كان الرباط أقوى، قل احتمال الخسارة»، غير أن هذه على الأغلب، أكثر حيلة يمكن أن تسرع خسارة العلاقات الشخصية، وذلك لأن الطرف الثاني يكافح من أجل التحرر من ملكية التعلق وكمية السيطرة المقيدة التي يشعر وكأنها تكبله، وبالتالي، ولأن ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور، فإن الخوف من الخسارة وبصورة متناقضة هو الذي يسبب هذه الخسارة.

أما الطريقة الثانية التي يتم من خلالها التعامل مع الخوف من الخسارة، فهي من خلال الآلية النفسية «الإنكار» وهي طريقة معروفة بالأمثال الشعبية: «بالنعام حين يخبىء رأسه بالتراب» ونرى هذه الطريقة تحصل من حولنا يوميا وفي أشكال مختلفة لرفض مواجهة المحتوم، فبالرغم من وجود كل الدلالات الظاهرة، إلا أن المرء لا يعيرها انتباهاً، وهكذا

فإن الشخص الذي يتضح أنه مقبل على خسارة وظيفته يميل إلى عدم الملاحظة، وكذلك الشريكين الذين تذهب علاقتهما أدراج الرياح لا يتخذان أي إجراءات إصلاحية، والشخص المصاب بمرض خطير، يتجاهل كل الأعراض ويتجنب الرعاية الطبية، وكذلك الساسة الذين يتجاهلون النظر في القضايا الإجتماعية على أمل أنها ستنتهي، ومن الواضح أيضاً أن وضع كل الدول محفوف بالمخاطر (على سبيل المثال، هجمات 11 سبتمبر)، ومع هذا يتجاهل السائق العلامات المنذرة بسوء عمل المحرك، وكلنا جربنا الندم على عدم اهتمامنا بعلامات تنذر بحدوث مشكلات قادمة. ولكي نتعامل مع الخوف من الخسارة، علينا أن نعرف الهدف الخارجي الذي يحققه هذا الشخص أو الشيء في حياتنا. فما الاحتياج العاطفي الذي يشبعه؟ وما المشاعر التي قد تظهر إذا ما فقدنا هذا الشيء أو الشخص؟

يمكن التنبؤ بالخسارة ويمكن التعامل مع المخاوف المتنوعة المتعلقة بالشعور في الخسارة بتفكيك المركبات العاطفية التي تمثلها والسماح برحيل مشاعر العنصر الفردي. لنقل على سبيل المثال، أنك تمتلك منذ عدة أعوام كلب أليف ومتعلق به، ومع أنه من الواضح أن الكلب المسن «روفر» يكبر في العمر، إلا أنك تلاحظ على نفسك أنك لا ترغب في أن تفكر في مسألة تقدمه في العمر، فتشعر بعدم الارتياح من فكرة احتمالية وفاته وتخرجها خارج حدود عقلك، وبينما تنتبه على نفسك وأنت تقوم بهذا، تدرك أن هذه المشاعر هي دلالات تحذيرية وأنك لا تتعامل مع الموقف من الناحية العاطفية، ولهذا تسأل نفسك: «ما الهدف الذي يحققه الكلب في حياتي؟ ما غايته العاطفية بالنسبة لي؟».

الحب والرفقة والتفاني والتسلية واللهو، فهل خسارة الكلب ستجعل هذه الحاجات الشخصية العاطفية غير مشبعة؟ وبإلقاء نظرة على هذا، فإنه سيتم الاعتراف ببعض المخاوف وسيتم التخلي عنها،

وبمجرد ما يتم السماح للخوف بالرحيل، لن تضطر إلى اللجوء للإنكار والتظاهر أمام نفسك أن «روفر» سيعيش للأبد.

وهناك عاطفة متعلقة أيضاً بالأسى والحزن وهي الغضب، فخسارة هذا الشيء المهم، كثيراً ما تثير شعور غضب عارم قد يتم إسقاطه على العالم والمجتمع والأفراد وأخيرا على الإله المسؤول عن طبيعة الكون. وينشأ الغضب من رفض مسبق لتقبل واقع أن كل العلاقات والممتلكات في هذه الحياة عابرة وحتى الجسد الذي يعد أكبر شيء نتعلق به سيؤول بنا الحال بالنهاية إلى التخلي عنه كما يعلم الجميع. فنحن نشعر أن ما هو مهم أو مريح بالنسبة لنا هو ارتباطاً دائماً، ونتيجة لهذا فعندما يتم تهديد الوهم هذا ينشأ غضب وحنق وكذلك شفقة على الذات ومشاعر قد تسبب وجع مزمن. ويرتبط «الغضب الضعيف» بالرغبة في تغيير طبيعة العالم مع استحالة تحقيق ذلك، وفي مواجهة واقع الوجود هذا، من الممكن لخسارة عظيمة أن تتسبب في تحول فلسفتنا في الحياة، فخسارة عظيمة واحدة كفيلة أن تنبهنا على طبيعة كل التعلقات والعلاقات، أو قد يتكرر مرة أخرى إنكار الواقع الجلي أن كل العلاقات عابرة فنعيد تعزيز الروابط بصورة محمومة لتعويض الخسارة. ويمكن أن نرى جزءاً من إنكار الخسارة الحتمية من خلال محاولات التلاعب، فالعقل في الخيال يطور تكتيكات لتجنب الخسارة، وقد تأخذ شكل «التحول ليصبح أكثر صلاحاً» أو أكثر اجتهاداً في عمله أو أكثر صدقاً أو أكثر مثابرة أو أكثر ولاءً.

ومع المتدينين قد تأخذ شكل محاولة التلاعب مع الإله بتقديم الوعود والمساومات، أما في العلاقات فقد تأخذ شكل السلوك التعويضي المفرط، فيصبح أحد الزوجين مطيعاً ومحباً ومكترثاً أكثر من أي وقت مضى وذلك في محاولة لمنع الانفصال، ويبدأ الزوج المهمل فجأة بتقديم الهدايا والورود بدلاً من التوغل في السبب الجذري للمشكلة. وعندما

يفشل الإنكار ولا تجدي الألاعيب نفعاً ويغزونا الخوف، يقع الإكتئاب؛ العملية الفعلية للأسى والحزن. ويمكن العمل على كل هذه المراحل العاطفية بطريقة أسرع بكثير من خلال عملية السماح بالرحيل، حيث يتم تسليم شعور الحزن الذي لا بد منه ليحل محلها الاستعداد للسماح برحيل المقاومة وجعل العملية تمر وتكتمل بذاتها. ويمكن أن يكون هناك قرار بالسماح لرحيل مقاومة الأسى بدلاً من إنكاره ومقاومته فتغرق به وتتجاوزه، حيث «تبكي بكاءً جيداً» على «روفر» الكبير بالسن أو العلاقة المنتهية.

ودائماً ما يرتبط شعور الأسى بكمية متقلبة من الشعور بالذنب، وهذا يعتمد على توهم أن الخسارة تمثل عقوبة أو قد يأتي الشعور بالذنب من باب الافتراض أنه لو تم اتخاذ تصرف مغاير لما حصلت هذ الخسارة. وإذا لم يتم التخلي عن الشعور بالذنب، فإنه سيعيد تدوير الغضب العارم والحنق وتزويدهما بالوقود، وهذا الغضب العارم غير المعترف به وغير المتخلى عنه قد يتم إسقاطه على الآخرين في البيئة المحيطة بنا على شكل لوم، وقد يؤدي اللوم الموجه للعلاقات الأخرى إلى تفاقم الخسارة من خلال التسبب بالمزيد منها. وهذا يتكرر كثيراً بين الزوجين نتيجة لوفاة طفلهما، فقد كشفت التقارير أن معدل الطلاق بين الآباء الذين خسروا أطفالهم وصل إلى نسبة 90 %، فبسبب إسقاط اللوم فإن خسارة حادة قد تتسبب بخسارة حادة أخرى، كخسارة شريك حياة. وكمثال على مثل هذا النوع من ردة الفعل، نذكر حالة امرأة في الأربعين من عمرها، كانت تتمتع بزواج سعيد لمدة 20 عاماً من زوج وفي ومهتم. أصيب أصغر أبنائها بسرطان الدم وعندما توفى دخلت في حالة حزن وحداد، والأهم من هذا أنها تبنت ردة فعل غاضبة جاءت على شكل كراهية، فكرهت الأطباء والمستشفى وحظها العاثر وكرهت زوجها وباقي أبنائها، ولم يعد بالإمكان التحكم بغضبها لدرجة صارت معها عنيفة

وتشكل خطراً على الآخرين، وقد تم الاتصال بالشرطة عدة مرات لضبط سلوكها العنيف، وبالنهاية غادر ابنها الآخر المنزل خوفاً من الفوضى والعنف الجسدي وحالات الإعتداء العاطفي.

أما زوجها، فقد بذل قصارى جهده في محاولة مساعدتها ولكنها صبت جام غضبها على زوجها أيضاً وكانت تهاجمه بعنف في مناسبات مختلفة. بالنهاية، وبكل حزنٍ وأسى تم طرده من المنزل، وهكذا انتهى الموقف الفوضوي بالطلاق حيث خسرت المرأة منزلها. وقد أخذ الغضب منها تقريبا خمسة أعوام حتى يهدأ في وقت دمرت فيه حياتها بأكملها وصار عليها أن تبدأ الآن من الصفر لتأسيس حياة جديدة، ولكن عندما تم العمل على كل المشاعر السلبية والتخلي عنها والسماح لها بالرحيل، هدأ الغضب أخيرا وحل القبول محل المعاناة.

إن القبول يختلف عن التنازل، فمع التنازل يكون هناك بقايا من مشاعر سابقة، بالإضافة إلى وجود مقاومة ومماطلة للإقرار الحق بالوقائع، ففي التنازل يقول لسان الحال: «لا أحبذ هذا ولكني مضطر على أن أتحمل»، بينما في القبول فقد تم التخلي عن مقاومة طبيعة الوقائع الحقيقية وبهذا تعد السكينة أحد علامات القبول.

مع القبول، تنتهي المعاناة وتأخذ الحياة شكلاً جديداً، فالطاقات التي كانت معلقة بالمشاعر السلبية السابقة تحررت الآن وبهذا تم إعادة شحن الجوانب الصحية الشخصية، أما الجوانب الإبداعية بالعقل فإنها تنشىء فرص لمواقف حياتية جديدة وخيارات أوسع للنضج والتجربة مصحوبة بمعنى جديد للحياة.

ومن التعاليم المعروفة التي تطبق بصورة واسعة هو دعاء السكينة، أحد الخطوات في برنامج الـ 12 خطوة لعلاج الإدمان:

«اللهم امنحني السكينة كي أتقبل الأمور التي لا أستطيع تغييرها

والشجاعة لأغير الأمور التي أستطيع تغييرها
والحكمة لأعرف الفرق بينهما».

إن الإخفاق في معالجة المشاعر المتنوعة المرتبطة بالحزن والخسارة يمكن أن تتسبب في تعلق شديد بأحد أجزائهما، وبالتالي يمكن أن تتسبب في اكتئاب لفترات طويلة، فضلا عن الإنكار لمدة طويلة حيث يتم إنكار وفاة شخص ما، فالشعور القوي بالذنب أو رفض التعامل مع المشاعر المرتبطة بالخسارة يمكن أن تسبب ردة فعل حزينة مؤجلة وأمراض (تفسر الآلية الكامنة خلف هذه العملية في فصل قادم يوضح العلاقة بين العقل والجسد)، حيث تعاود الطاقة المقموعة الظهور من خلال الغدد الصماء والجهاز العصبي بشكل عدم توازن الطاقة وتعيق تدفق طاقة الحياة في مسارات الجسم وتؤدي إلى تغيرات باثولوجية في مختلف أعضاء الجسد. ومن الحقائق المعروفة أن معدل الوفيات يزداد بين الثكالى أكثر من عموم السكان، خصوصاً في السنة الأولى أو الثانية بعد فقدان من يحبون.

إن أحد مصادر الحزن المرتبطة بالشعور بالذنب هو الغضب ممن يحبون بسبب رحيله، وعادة ما يكون هذا الغضب مقموع لأنه يبدو غير منطقيا بالنسبة للعقل الواعي. ففي الخيال، يتم تعزيز فضائل الحبيب الراحل والمبالغة فيها فيزيد هذا التناقض من تفاقم الشعور بالذنب، فكيف نغضب من شخص رائع كهذا؟ وهناك أيضاً شعور بالذنب بسبب الغضب من القدر؛ «مؤلف قصة هذا الكون»، لأنه سمح بوقوع هذا الحدث المأساوي.

جاءت امرأة في الستين من عمرها إلى العيادة تشتكي من عدة مشكلات جسدية، وكانت تعاني من نوبات ربو وحساسية والتهاب شعب هوائية ونوبات متكررة من الالتهاب الرئوي وجميع أنواع

صعوبات التنفس. وتبين خلال العلاج النفسي أن أمها توفيت منذ 22 عاماً، وذكرت أنه من الغريب أنها لم تتخذ أية ردة فعل حيال وفاة أمها ومن الغريب أيضاً أنها لم تطلب رخاماً يوضع على قبر أمها، بالرغم من أنه كان من مسؤوليتها. واتضح من المعلومات التي أدلت بها، أنها كانت تربطها علاقة إعتمادية للغاية بأمها التي تكن لها مشاعر متناقضة بسبب رفضها إشباع حاجاتها التبعية. إحتاجت إلى عدة أشهر كي تعمل على حل مشكلة إنكارها الشديد المرتبط بشعورها بالذنب جراء غضبها من أمها التي تركتها، وقد تم توجيه هذا الغضب داخلياً على شكل مرض عبر أيضاً عن عجزها وأمنيتها أن تصرخ وتبكي أمها وأدت رغبتها المقموعة أن تبكي خسارة أمها إلى شعور مستمر بأنها لا تستطيع أن تتنفس. لقد كرهت نفسها بسبب مشاعر الحب والكراهية التي تكنها لأمها، وهكذا ظهرت مشاعرها المكبوتة من جديد على شكل الأعراض والأمراض التنفسية المتنوعة (إضطرابات سيكوسماتية)، وحينما تعاملت مع الحداد المؤجل، بدأت ردة الفعل تجاه الأسى والخسارة بالظهور على السطح واتضح أمامها حجم مقاومة التعامل مع هذه المشاعر وكيف أثرت هذه المقاومة في صحتها. بالنهاية، حصلت على تدريب إضافي مهني لتصبح معالجة تعمل مع المحتضرين في برنامج رعاية المحتضرين (الهوسبيس).

منع الأسى

يتضح من طبيعة العمليات التي شرحناها أنه من الممكن أن يتم منع الحزن والخسارة الشديدين، بالإضافة إلى ردات الفعل الباثولوجية التي قد تترتب عليهما من خلال الإقرار المبكر والتسليم الوقائي للمشاعر التي ما تزال معتدلة ويمكن التعامل معها بدون معاناة شديدة. وكما رأينا أيضاً، فإن التعلق هو أساس الحزن والخسارة، بالإضافة إلى إنكار طبيعة

زوال كل العلاقات. ويمكننا أن نبدأ من خلال إلقاء نظرة على حياتنا وتحديد مناطق التعلق، ثم نسأل أنفسنا: «ما الاحتياجات الداخلية التي تشبعها؟ ما المشاعر التي ستظهر إذا ما خسرتها؟ كيف يمكن لحياتي العاطفية الداخلية أن تتوازن لتقليل درجة وحجم وعدد التعلقات بالأشياء الخارجية والناس؟ فكلما كان تعلقنا بهذا الشيء الخارجي أكبر، كان المستوى الكلي لخوفنا وعرضتنا للخسارة أكبر، وبإمكاننا أن نسأل أنفسنا لماذا نشعر بالنقص، «لماذا أنا فارغ بداخلي لدرجة أن علي أن أبحث عن حلول في شكل تعلقات وتبعية للآخرين؟» ويمكننا أن نبحث في جوانبنا الداخلية غير الناضجة ونحتاج تحديدا أن نتفحص: «في أي جانب أنا أتطلع لنيل الحب أكثر من إعطائه؟»، فكلما كنا محبين أكثر، نصبح أقل عرضة للأسى والخسارة وأقل حاجة للتعلقات.

عندما نعترف بكل المشاعر السلبية ونسمح لها بالرحيل، وعندما نتخرج من مرحلة القصور وندرك عظمتنا، يأتي فرحنا الداخلي من متعة العطاء والحب، وبهذا نصبح معصومين حقاً من الخسارة، فعندما تنبع السعادة من الداخل نتحصن من خسارات العالم. وإذا ما ألقينا نظرة فاحصة على حياتنا فإننا سنرى أن كل واحدة من التعلقات ووسائل الهروب التي وقعنا فيها، تمثل مصدرا محتملا للألم والمعاناة في المستقبل وهي المناطق التي يجب أن نتفحصها جيدا، لنأخذ على سبيل المثال، الفشل في مواجهة مثل هذه المسائل التي تسمى كما هو مشاع، متلازمة التقاعد.

تقليديا، فإن هذا قد يحصل مع النساء اللواتي انتهت وظيفتهن في تربية الأبناء الصغار بوصلوهم لمرحلة النضج ومغادرتهم المنزل (متلازمة العش الفارغ)، أما مع الرجل فعند بلوغه سن التقاعد أو خسارته للوظيفة أو تعرضه لإعاقة جسدية تمنعه من مواصلة عمله السابق، فردة الفعل التي تحدث بالإجمال في منتصف العمر تكون

نتيجة أعوام من الإنكار موجودة مسبقا، فمن النادر أن نواجه القدر المحتوم وغالبا ما نضع خططاً لنشاطات حياة أخرى من شأنها أن تشبع حاجاتنا الداخلية نفسها، التي تكون في هذه الحالات مشاعر تقدير ذات وأهمية والحاجة إلى الشعور بأننا مرغوبين وأننا عظماء، فضلا عن الحاجة إلى أن نكون مساهمين ومنتجين.

إن التنبؤ بالحتميات والاستعداد لها من الآن يصيبنا بقلق طفيف نسبيا بالمقارنة مع صدمة الخسارة والأسى في وقت لاحق. يمكننا أن ننظر في علاقات الحب الكبيرة في حياتنا ونتفحصها بصدق، فإلى أي درجة هي تخدم حاجاتنا الأنانية الداخلية؟ وإلى أي مدى نحن ننتفع حقاً بالشخص الآخر لاستغلاله في تحقيق مكاسبنا الخاصة؟ وإلى أي مدى هم فقط يخدمون سعادتنا؟ ولنعرف الإجابة، علينا أن نسأل أنفسنا: «إذا كانت سعادتهم ستتحقق على أكمل وجه برحيلهم عني، فما شعوري حيال هذا؟».

إن الإجابة على هذا السؤال تكشف مدى محاولتنا تقييد الآخر والتحكم به- وهكذا فإنه يعد تحكم وليس حب-

لقد أشار بوذا منذ أكثر من ألفي عام، إلى أن أصل كل معاناة البشر تعود للرغبة والتعلق، وأثبت تاريخ البشرية ببساطة حقيقة تعاليمه، فما حل هذه المعضلة؟

فكما نرى فإن الجانب القاصر في الشخص هو من يتعلق، فالذات القاصر تتبنى الخوف ومجموعة برمجات ناقصة سمحنا لها من غير قصد منا أن توجهنا. والهدف من آلية السماح بالرحيل هو أن نسحب من هذه البرمجات الطاقة، وبهذا لا تعود توجهنا وبالتالي نتمتع بحرية تمكننا من التوسع في وعي أكبر ضمن ذاتنا العليا.

إن الجزء منا الذي نشير إليه بأنه «ذات أعظم» يحب أكثر مما يسعى لنيل الحب، وبناءً على هذا يأتي الوعي بأننا محاطين بالحب المطلق طيلة

الوقت، فالحب تلقائيا ينجذب للشخص المحب.

وعندما نعالج الألم الحاضر ونتقي حدوثه المستقبل من خلال السماح برحيل مشاعرنا السلبية باستمرار، تحل الثقة محل الخوف، ويصاحبها إحساس عميق بالراحة. وعندما لا نعتمد مجدداً على الذات القاصر (الشخصية) بل على الذات (الربانية الداخلية)، فإننا نتحصن ضد أسى الخسارة. أي أننا نبحث عن الأمان في الذات حيث يكون سرمدياً، بدلاً من البحث في الذات القاصر حيث يكون عابراً.

الفصل

6

الخوف

جميعنا يعرف وجوه الخوف العديدة، فكلنا شعرنا بقلق وبفزع دون معرفة الأسباب، وكلنا ارتعدت فرائصنا من خوف يصاحبه خفقان شديد وذعر، أما الهلع فهو خوف مزمن.

إن جنون الارتياب هو أقصى درجات الخوف، وفي أشكاله المعتدلة نكون غير مستقرين، أما في حالاته القوية نكون مفزوعين، ومتحفظين، ومعرقلين، ومتوترين، ودفاعيين، ومرتابين، بالإضافة إلى شعورنا بالخجل وعدم القدرة على الكلام، ونشعر أننا مهددين ومذعورين، وجبناء، ولا نشعر بالأمان، ونؤمن بالخرافات، ونشك بالآخرين، ونشعر أننا محاصرين وأننا مذنبين ونعاني من رهبة المسرح.

هناك أيضاً الخوف من الألم والمعاناة، الخوف من المعيشة، الخوف من القرب، الخوف من الرفض، الخوف من الفشل، الخوف من الإله، الخوف من الجحيم، الخوف من الهلاك، الخوف من السخرية والإنتقاد، الخوف من الغواية، الخوف من العجز، الخوف من الخطر، الخوف من الإدانة، الخوف من الملل، الخوف من تحمل المسؤولية، الخوف من اتخاذ قرار، الخوف من السلطة، الخوف من العقاب، الخوف من التغيير، الخوف من فقدان الأمان، الخوف من العنف، الخوف من

فقدان السيطرة، الخوف من المشاعر نفسها، الخوف من التلاعب، الخوف من أن نكون مكشوفين، الخوف من المرتفعات، الخوف من الجنس، الخوف من أن نكون لوحدنا وأن نكون مسؤولين، والخوف من الخوف نفسه.

وهناك إضافة إلى ذلك، سبباً للخوف لا يدركه الكثير من الناس وهو الخوف من الانتقام، وينشأ هذا الخوف من الرغبة بالاعتداء والانتقام والهجوم، وعندما نسمح للخوف بالرحيل سنكتشف هذا، فغالبا ما يكون هناك غضب من الشيء الذي نخافه.

ينقلنا الاستعداد للسماح برحيل الخوف والتغلب عليه تلقائيا إلى المستوى التالي، ألا وهو الغضب وهكذا فإن حقيقة أننا نستطيع مواجهة هذا المزيج من مشاعر الخوف والغضب والتخلي عنها ينقلنا فوراً إلى مستوى الفخر والشجاعة.

الخوف من التحدث أمام الجمهور

إن السماح برحيل الخوف من الخوف نفسه تجربة ممتازة، فعندما نتوقف عن خوفنا من الخوف، نلاحظ أنه مجرد شعور وفي الحقيقة فإن الخوف يمكن تحمله بدرجة أكبر بكثير من درجة تحمل الكآبة، فالشخص الذي مر بحالة اكتئاب كبيرة يصاب بالدهشة عندما يفتح للخوف المجال بالظهور من جديد، فالشعور بالذعر أفضل من الشعور بالعجز، ولكي نفهم كيف أن الخوف يعتبر معزز ذاتي، علينا أن نتوقف ونلقي نظرة على قانون وعي آخر وهو: ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور، وهذا يعني أن أية فكرة نفكر فيها باستمرار ونشحنها دائما بالطاقة ستظهر غالبا في حياتنا وستأخذ أكثر شكل علق في أذهاننا وبالتالي فإن الخوف يولد أفكاراً ناشئة من الخوف، وكلما علقت هذه الأفكار بأذهاننا أكثر، سيكون من الأرجح أن تتحقق الأحداث التي نخشاها

في حياتنا أكثر، وهو ما يعزز مخاوفنا من جديد.

كطبيب متدرب كان هناك رهبة من التحدث أمام الجمهور من فكرة أن الصوت قد يتهدج من شدة الخوف حين الوقوف أمام الزملاء لتقديم حالة مريض، وبسبب التمسك بهذه الفكرة، وقع القدر المحتوم وتوجب تقديم حالة مريض في اجتماعٍ الموظفين، وبعد قراءة بضعة فقرات من تاريخ الحالة، بدأ الصوت فعلاً بالتلعثم وبدأ يضعف تدريجياً حتى توقف نهائياً. فالخوف الرهيب الذي كان عالقاً في الذهن حصل، وبالطبع فإن هذه الحادثة عززت الرهبة من التحدث أمام الجمهور وتسببت بحصول لامبالاة حيال الموضوع، ومن حينها ولمدة عدة أعوام، تفعل نظام التفكير المحدود: «لا أستطيع التحدث أمام الجمهور، فأنا لست خطيبا». وبهذا فقد تم تجنب كل مناسبات التحدث أمام الجمهور مع ما يتبعها من خسارة لتقدير الذات، وتجنب النشاطات والحد من الأهداف المهنية. ومع مرور السنوات، أخذ الخوف شكلا مختلفا تقريبا، فصار النظام الاعتقادي يقول: «لا أريد أن أتحدث، لأني قد أبدو خطيبا مملا وفاشلا». وبالنهاية، أتت مناسبة كان من الضروري التحدث فيها باجتماع عام، وكان هناك فرصة للجلوس وشحذ الشجاعة لمواجهة الخوف، وجاء الحوار الداخلي كالتالي:

- ما أسوأ إحتمال قد يحدث؟

- حسناً، قد تبدو مملاً بصورة فظيعة

وهذا ذكّر بكل الخطابات المملة التي قدمها آخرين، ما جعل من الممكن قبول فكرة أن الخطاب الممل كان بالواقع شائعاً ولا شك في أنه ليس نهاية العالم، وبهذا تم السماح برحيل الكبر والزهوِ الكامنان خلف هذا الخوف. نعم، فقد يحدث أن يكون الخطاب مملاً بصورة فظيعة. وأخيرا جاء اليوم المحتوم، وكان البحث مكتوباً على ورقة وبهذا فقد كان كل ما يتوجب القيام به هو قراءته. نعم، بالطبع كان سيكون ممتعاً

أكثر لو كان مرتجلاً ولكن كان هناك اعتراف وقبول للخوف ولهذا تمت كتابة البحث سلفاً، وعندما أزفت لحظة الصعود إلى المنصة، وبالرغم من الخوف الداخلي وقراءة البحث بصوت خافت وممل، إلا أن المهمة أخيرا قد أنجزت. وبالرغم من تعليقات بعض الأصدقاء لاحقا بقولهم: «لقد كان بحثاً رائعاً من الناحية النفسية ولكنه بالطبع كان مملاً»، إلا أن الذات الداخلية لم تهتم فقد كان هناك غبطة وطرب بسبب التحلي بالشجاعة والقبول بمواجهة الموقف والقيام به فعلاً. أما نقطة أنه ممل فلم تكن لها أية علاقة بالموضوع والمهم هو القيام بالمهمة، ومن بعدها ازداد تقدير الذات لأنه تم تخطي الخوف والكبت و لم يعد هناك تجنب لحضور المحاضرات.

ومن ثم ساعد هذا التمرن على أن إبتداء كل عرض تقديمي بجملة تحذيرية للجمهور: «أنا واحد من أكثر المتحدثين المملين، وفي الواقع يمكنني أن أكون مضجرا إلى حد بعيد»، وكانت هذه الإفتتاحية ترسم الضحكات على شفاه الجمهور، وكانت ضحكاتهم تدل على قبول بشريتنا المشتركة وبهذا كان يذهب الخوف.

لقد تم التوصل إلى أن الفكاهة مهمة في التحدث أمام الجمهور، فهي وسيلة للشعور بالاتحاد مع إنسانية الجمهور واكتشاف تعاطفهم وبمجرد ما نتحد معهم من ناحية التعاطف يمكننا أن نشعر بتشجيعهم من خلال هتافهم، فنحن نحبهم لتخفيفهم من روعنا وتقبلنا وهم يحبوننا لأننا نقوم بما هم يخافونه كثيراً، وبمجرد ما يحصل هذا التحول من خلال مستويات الشعور يصبح التحدث أمام الجمهور ممتع ونكتشف أن جزءاً من العقل يمكنه أن يكون فكاهي إلى حد بعيد عندما تحدث مثل هذه المناسبات.اً

وأخيرا، بدأت قراءة الخطاب المعد مسبقاً تقل مع التسليم التام، حتى صار الحديث ارتجالياً، ومع الخبرة تطورت مهارة التحدث أمام الجمهور

ما نتج عنها محاضرات أكثر وهذا أتاح إنجاز الكثير من الأهداف المهنية التي كان يتم إحباطها قبل الآن. وصار هناك أيضاً ظهور في الإعلام المحلي في برامج حوارية على الشاشة، وكانت هذه قفزة كبيرة من الشعور بالذعر من مجرد قراءة تاريخ حالة أمام عدد بسيط من المتدربين إلى الاستمتاع بالتحدث في شبكة التلفاز أمام ملايين المشاهدين في برنامج (The Barbara Walter's Show).

إننا جميعاً نجني فائدة عظيمة من تحرير أنفسنا من عقبة تشعرنا بالخوف ما يؤدي إلى أداء ناجح لأن عملية التعلم هذه تمتد تلقائياً إلى جوانب أخرى من حياتنا فنصبح أكثر قدرةً وأكثر حريةً وأكثر سعادةً وبهذا يتحقق سلامٌ داخليٌ للعقل.

تأثير العلاج بالحب

الخوف مرض وبائي في مجتمعنا وهو شعور سائد في عالمنا كما نعرف، فالخوف كان أيضاً الشعور المسيطر على آلاف المرضى الذين عولجوا خلال عقود من الممارسة السريرية.

إن الخوف واسع جداً وهو يأخذ أشكالا كثيرة لدرجة لا تكفي معها صفحات هذا الكتاب لسردها. ولأن الخوف يرتبط ببقائنا فقد تم إعطائه استجابة خاصة في أذهاننا، وينتشر الخوف في حياة الكثير من الناس بحيث تتألف حياتهم فعلاً من مجموعة ضخمة من الأجهزة التعويضية للتغلب على مخاوفهم، ومع هذا فإن حتى هذا لا يفي بالغرض، فالإعلام يضعنا مرة تلو الأخرى في مواقف مخيفة، مثل عناوين أخبار هذا الصباح التي تشير إلى أن «جماعة إرهابية تسمم إمدادات طعامنا». ومثل هذه العناوين تتكرر دائما فكأنها تعطي العقل فرص أكبر ليسيطر على كل المشاعر الأكثر فزعاً، كما تشير كلمات الأغنية: «نحن عالقون بين الخوف من العيش والخوف من الموت».

وعندما تفشل كل أنظمة العقل التعويضية، يتسرب الخوف في الوعي على شكل نوبات قلق واضحة أو فوبيا، فيوصف الشخص بأنه يعاني من قلق عصابي. وفي هذا السياق، تجدر الإشارة إلى أن مهدىء الفاليوم هو من أكثر الأدوية مبيعاً في أميركا. ومن طبيعة الخوف أنه يزداد، لهذا فالخوف لدى مريض الفوبيا العادي يتوسع باستمرار ليشمل المزيد من جوانب الحياة فيؤدي إلى الحد من المزيد والمزيد من النشاطات ويؤدي أيضاً في الحالات الشديدة إلى العجز التام. وهكذا كان الحال لدى مريضة تدعى بيتي.

كانت بيتي تبلغ من العمر الرابعة والثلاثين، ولكنها كانت تبدو وكأنها أكبر بكثير لأنها كانت نحيلة وهزيلة. دخلت بيتي العيادة وهي تحمل بملأ ذراعيها كومة من الأكياس التي إتضح فيما بعد أنها تحتوي على 56 زجاجة مختلفة من مستحضرات صحية وفيتامينات ومكملات غذائية، بالإضافة إلى أكياس من أطعمة خاصة. لقد بدأ خوفها برهاب الجراثيم حتى وصل إلى مرحلة أن كل ما حولها يحتمل أن يكون ملوثا بالجراثيم. وكانت تعاني من الكثير من مخاوف الإصابة بالأمراض المعدية التي تطورت لتصل إلى حد الخوف من الإصابة بمرض السرطان. لقد آمنت بكل خبر مفزع قرأته وبهذا صارت تخشى تقريباً كل أنواع الطعام وتخشى الهواء الذي تتنفسه وتخشى تعرض بشرتها لأشعة الشمس، وكانت ترتدي الملابس البيضاء خوفاً من الأصبغة الموجودة في تلك الملونة. ولم تجلس في العيادة أبدا خوفاً من أن يكون المقعد ملوثاً، وكانت كلما احتاجت إلى وصفة طبية تطلب أن تكتب على ورقة من منتصف الدفتر بحيث تضمن أنه لم يلمسه أحد، وعلاوة على ذلك، أرادت أن تمزق هي بنفسها الورقة من الدفتر خوفاً من إحتمالية أن تكون الجراثيم انتقلت إلى يدي بسبب مصافحة آخر مريض قبلها، وكانت ترتدي قفازات بيضاء طيلة الوقت وطلبت أن تتم معالجتها عبر

الهاتف خوفاً من أن تضطر للخروج بالشارع من منزلها إلى العيادة مجدداً.

في الأسبوع التالي، وعبر الهاتف، قالت بأنها كانت تخشى النهوض من السرير، وأرادت أن تستقبل المكالمة في منزلها وهي على سريرها فقد وصل الخوف لديها الآن من الخروج للشارع كي لا تتعرض إلى اللصوص والمنتهكين وكذلك التلوث الهوائي. وفي نفس الوقت كانت خائفة من المكوث في المنزل على سريرها كي لاتزداد حالتها سوءا وتتفاقم كل مخاوفها الأخرى. وكانت خائفة أن تفقد عقلها، وكانت خائفة أن الأدويـة لن تجدي نفعاً وخائفة من آثارها الجانبية ولكنها كانت تخشى من أنها إذا لم تتناولها فلن تتحسن، وذكرت هذه المرة أن خوف الاختناق بالحبوب راودها فتوقفت حتى عن تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية ناهيك عن الحبوب التي وصفها الطبيب. وكانت مخاوفها محبطة لدرجة أنها كانت تعيق كل حيلة علاجية و لم تسمح لي بالتحدث مع عائلتها خشية أن يعرفوا أنها تزور طبيب نفساني ويظنوا أنها مجنونة. لقد حيرتني تماما وفكرت مليا لأسابيع بطريقة تمكنني من مساعدتها، وبالنهاية سمحت بالرحيل. إختبرت راحة التسليم وتخليت تماما وقلت: «لا يمكنني القيام بأي شيء فعلاً، وكل ما تبقى لدي لأقوم به هو أن أحبها»، وهذا ما قمت به فعلاً ، فقد فكرت بها بطريقة محبة وأرسلت إليها مراراً أفكار محبة، وهبتها حباً على قدر ما أستطيع من خلال مهاتفتها، وبالنهاية وبعد شهرين من «العلاج بالحب»، تحسنت حالتها بما يكفي لجعلها تأتي وتزور العيادة، وتحسنت أكثر وأكثر مع مرور الوقت وبدأت المخاوف والعوائق تنحسر على الرغم من أنها لم تطور لديها أي إدراك لحالتها أبدا، فقد كانت تخشى التحدث عن المواضيع النفسية كما كانت تقول. على مدى أشهر، وبعد سنوات من العلاج لم أفعل أي شيء أكثر من أن أحبها.

إن هذه الحالة تمثل مفهوما كنا قد ذكرناه في فصل اللامبالاة وهو أن للذبذبة المرتفعة مثل الحب تأثير شفائي للذبذبة المنخفضة مثل الخوف في حالة المريضة. وهذا الحب هو آلية إعادة الأمان للمريض، وفي كثير من الأحيان يمكننا تهدئة مخاوف شخص آخر بمجرد حضورنا المادي ومن خلال طاقتنا المحبة التي نسبغها عليه ونحيطه بها، فليست الكلمات التي نتفوه بها هي ما لها تأثير شفائي، بل حقيقة وجودنا الفعلي. ومن هنا يمكننا أن نتعلم أحد قوانين الوعي: «يشفى الخوف بالحب»، وهذا القانون كان الخلفية الأساسية لسلسلة كتب الطبيب النفساني جيري جامبولسكي (مثل كتاب، الحب هو السماح للخوف بالرحيل Love is Letting Go of Fear). وهذا أيضاً كان أساس العلاج في مركز العلاج الموقفي في مانهاست/لونغ آيلاند، الذي كنت مؤسس مشارك ومستشار طبي فيه، وكان العلاج الموقفي يتم من خلال مجموعة تتفاعل مع المرضى الذين يعانون من أمراض قاتلة ووبائية وكانت العملية بأكملها تتم من خلال السماح برحيل الخوف واختيار الحب عوضا عنه. وهذه الطريقة هي نفسها التي وصفها القديسون العظماء والمعالجون المستنيرون الذين كان لحضورهم قوة علاجية بسبب ذبذبة الحب الكثيفة المشعة وقوة الشفاء هذه _وهي أساس العلاج الروحاني_ التي تنتقل أيضاً من خلال الأفكار المحبة.

إن العدد الغفير من الناس الذين عولجوا من خلال هذا النوع من الحب سجلهم التاريخي أسطوري، ففي التاريخ الحديث على سبيل المثال يعود الفضل للأم تيريزا في علاج عدد كبير من الناس من خلال آليات الحب غير المشروط والحضور المستنير. وتبدو هذه الأنواع من العلاجات بالنسبة للأشخاص الذين لا يعرفون قوانين الوعي معجزة، في حين تبدو مثل هذه الظواهر بالنسبة لأولئك الذين يعرفونها شائعة ومتوقعة، فمستويات الوعي المرتفعة بداخلهم قادرة على علاج

الآخرين وتحولهم وتنورهم. وهنا تكمن قيمة التسليم، فبالسماح لعوائق الحب بالرحيل، تزداد قدرتنا على الحب تدريجياً.فلطاقة الحب قدرة على شفائنا وشفاء الآخرين أيضاً، ولكن العلة الوحيدة لمثل هذه الأنواع من العلاجات هي أن الشفاء غالباً ما يستمر لدى الشخص حين يكون بقرب الشخص الآخر القادر على توجيه مستويات عالية من الحب، ثم يعود المرض عندما يغادر، إلا في حال تعلموا أن يرفعوا هم بأنفسهم وعيهم الخاص.

وقد تتساءل، إذا كان في إرسال أفكار محبة قوة علاجية فلماذا نرى كل هؤلاء المرضى بالمستشفيات وهم يملكون عائلات قلقة عليهم؟ لماذا لا يشفي حب العائلة المريض؟».

وللإجابة على هذا السؤال علينا أن نلقي نظرة على الأفكار التي ترسلها العائلة للمريض، فعندما تتفحصها سترى أنها أفكار غم وخوف بالمقام الأول مصحوبة بالشعور بالذنب والتناقض. ويمكننا أن نشبه الحب بضياء الشمس والأفكار السلبية بالغيوم، أما ذاتنا العليا والعظيمة فهي كالشمس، كل الأفكار السلبية والشكوك والمخاوف والغضب والحنق التي نحملها تخفت من نور الشمس حتى يصبح هذا الضوء ضعيفا بالنهاية، ولقد قال المسيح بأننا جميعنا يمكننا من خلال الإيمان أن نمتلك قوة الشفاء. إن القديس أو الشخص صاحب الوعي المرتفع هو الشخص الذي أزال غيوم السلبية ونشر كل قوة الشمس العلاجية. وهذا ما يفسر أيضاً لماذا يملك القديسون مثل هذه القوة المغناطيسية التي تجذب جمع غفير من الناس لوجودهم المادي. وعلى سبيل المثال، عندما جاء عيد ميلاد القديس الهندي الراحل رامانا مهارشي العظيم، اصطف 25.000 شخص جنبا إلى جنب تحت حرارة الشمس القائظة للاحتفال بحضوره متمنين له التوفيق.

كلما سمحنا برحيل مقاومة مخاوفنا باستمرار وتخلينا عنها، تتحرر

الطاقة المقيدة بالخوف فتظهر الآن لتتألق كطاقة حب، ولهذا يتمتع الحب اللامشروط بأكبر قوة وهذا الحب هو قوة القديسين المشهورين. والحب اللامشروط هو أيضاً قوة الأم والأب، فحضورهما ضروري كي يتعلم الأطفال الحب وهم يكبرون، وهذه كانت ملاحظة سيغموند فرويد الذي أشار فيها إلى أن أسعد ما قد يحدث لنا ونحن نكبر هو أن نكون الولد المفضل لأمهاتنا. ولكن ماذا عمن لم يسعفهم الحظ لينشأوا في بيئة تمطرهم بالحب اللامشروط؟ ففي حين أن هناك إعتقاد شائع أن من لم يعش مثل هذه التجربة يصبح بطريقة أو بأخرى عاجزاً أو خائفاً، إلا أن هذا الاعتقاد بالواقع غير صحيح.

صحيح أن مخاوف الشخص الذي اختبر مقداراً كبيراً من الحب في وقت مبكر من حياته، تكون أقل ويكون سباقا، ولكن الحب طاقة غريزية في داخل كل منا ومن طبيعة وجودنا وطبيعة طاقة الحياة التي تتدفق عبرنا وتخولنا للتنفس والتفكير، فنحن جميعنا لدينا نفس طاقة الحب الذبذبية داخلنا. وإذا ما نظرنا لأنفسنا، فإننا نرى بأننا سمحنا أن يتم منع تجربة طبيعتنا الخاصة من خلال المخاوف الواسعة، وبهذا فإننا يمكننا إعادة اكتشاف الحب بداخلنا من خلال الاستفادة من آلية التسليم والسماح برحيل غيوم السلبية. فباكتشاف الحب الداخلي من جديد، نعيد اكتشاف المصدر الحقيقي للسعادة.

إحتواء «الظل»

إحدى عقبات التطور العاطفي هي الخوف مما تم دفنه في اللاوعي لدينا ويسمي كارل يونغ هذا الجانب الذي لا نرغب بالنظر إليه واحتوائه «الظل»، فيقول إن الذات لا يمكن أن تتعافى وتكتمل إلا في حال نظرنا إلى الظل واعترفنا به، وهذا يعني أن ما ندفنه بداخلنا جميعنا، وما يطلق عليه يونغ «اللاوعي الجمعي» هو كل شيء بداخلنا نكره الاعتراف به.

فالإنسان العادي كما يوضح، يفضل أن يُسقط ظله على العالم ويدينه ويراه بأنه شر، معتقدا أن مهمته أن يتعارك مع الشر في العالم، في حين أن في الحقيقة مهمته تنحصر أن يعترف بوجود مثل هذه الأفكار وبتأثيرها فينا، فبالاعتراف بها، تهدأ، وبمجرد أن تهدأ لا توجهنا بلاوعي من جديد. ومن المفيد عندما نلقي نظرة على مخاوفنا من المجهول، وهي مخاوف حقيقية تجاه ما يتواجد في أعماق اللاوعي، أن نتحلى بحس الدعابة، وبمجرد ما أن نتمعن فيها ونعترف بها لا يعود للظل أية قوة.

إن خوفنا في الحقيقة هو ما يهب هذه الأفكار وتأثيرها قوة وبمجرد ما نتعرف على ظلنا نتوقف عن إسقاط مخاوفنا على العالم وبهذا تتلاشى بسرعة. فما الذي يجعل البرامج التلفزيونية التي تهتم بالتدمير وأشكاله المختلفة جذابة جداً؟

إن ما يتم عرضه على الشاشة، حيث الأمان، هو عبارة عن كل الخيالات الممنوعة اللاواعية في أنفسنا، وبمجرد ما نشاهد نفس الأفلام التي تعرض على الشاشة في أذهاننا ونرى من أين نشأت، فإن الإنجذاب لمثل هذا النوع من «الترفيه» يختفي، فالأشخاص الذين أقروا بمضمون الظل الخاص بهم، توقفوا عن الاستمتاع بمشاهدة برامج الجريمة والعنف والكوارث المخيفة.

وأحد العوائق التي تمنعنا من معرفة المخاوف الموجودة في أذهاننا هي الخوف من رأي الآخرين، فالحاجة لنيل استحسانهم تستمر في داخل عقولنا بشكل وهم مستمر فنعرّف هويتنا على أساس آراء الآخرين التي من ضمنها آراء رموز السلطة، فتندمج بطريقة تجعلنا نسمعها وكأنها رأينا الخاص بأنفسنا. ومن الجيد عند إلقاء نظرة على المخاوف، تذكر أن كارل يونغ يرى أن مخزون الممنوعات بداخل الظل جزء من اللاوعي الجمعي. ويعني مصطلح اللاوعي الجمعي أن كل شخص يملك هذه الأفكار والأوهام، فعندما نريد أن نمثل مشاعرنا لا نجد أي شيء فريد

من نوعه لأن كل شخص منا يخفي خوفه من أن يكون غبياً وقبيحاً وغير محبوب وفاشل.

إن العقل اللاواعي غير مهذب فهو يفكر بمفاهيم فجة، وعندما يفكر بعبارة مثل: «أقتل هذا التافه» فإنه يعنيها حرفياً. وفي المرة القادمة عندما يعترض أحدهم طريقك في الشارع، تمعن عميقا داخل نفسك وتخيل ما الذي تود فعلاً أن تفعله بهذا الشخص، وإذا كنت صادقاً تماماً مع نفسك و لم تعرّض الصورة التي تأتي إلى عقلك لمقص الرقيب فإنك ستود لو تخرجه من الشارع برمته عنوة، أن تسحقه، أن تدفع به نحو الهاوية، أليس هذا صحيح؟

هذه هي الطريقة التي يفكر اللاوعي فيها. فحس الدعابة مفيد في هذه الحالة لأن هذه الصور مضحكة والموضوع ليس فظيع إلى هذه الدرجة، فما هي إلا الطريقة التي يتعامل اللاوعي فيها مع الصور وهي لا تعني أنك شخص حقير أو أنك يمكن أن تصبح مجرم وإنما تعني أنك تحليت بالصدق وواجهت الطريقة التي يعمل بها العقل البري الحيواني في هذا البعد. فلا حاجة لأن تدخل في الميلودراما أو تنتقد ذاتك أو تحول الموضوع إلى تراجيديا، فاللاوعي فظ وهمجي، ففي الوقت الذي ذهب فيه عقلك إلى المدرسة، ظل اللاوعي في الغابة يتأرجح بين الأشجار، ومن غير المناسب أن نكون متحفظين أو شديدي الحساسية حين نبدأ بالبحث في ظلنا، وليس مناسبا أيضاً أن نتعامل مع الصور حرفياً، لأن رموز اللاوعي ما هي إلا كذلك وماهي إلا رموز، وهي بدائية بطبيعتها وإذا ما تحركت بوعي فيمكنها أن تقوينا بدلاً من أن تثبطنا. فدفن الظل وكبت مخاوفنا الكثيرة يستهلك قدرا كبيرا من الطاقة مما يجعلها تنفد، وأما على المستوى العاطفي، فيتم التعبير عنها من خلال كبت القدرة على الحب.

في عالم الوعي المثيل يجذب مثيله ولذلك، فكما يجذب الخوف خوف فمن البديهي أن يجذب الحب حب، وكلما حملنا في داخلنا

خوف أكثر، جذبنا لحياتنا مواقف مخيفة أكثر. وكل خوف يتطلب طاقة إضافية، لإنشاء جهاز وقائي، وهكذا حتى يتم استنزاف كل طاقتنا أخيرا في الوسائل الدفاعية الكثيرة في حين أن الانتباه للخوف والتعامل معه حتى نتحرر منه يمدنا بمكافآت فورية نوعا ما. ففي داخل كل منا مخزون من الخوف المقموع، والمكبوت وتتغلغل هذه الكمية من المخاوف في جميع جوانب حياتنا، فتلون كل تجاربنا وتقلل من فرحنا في الحياة وتعكس ذاتها في عضلات الوجه ما يؤثر في ملامحنا وقوتنا الجسدية وحالتنا الصحية في جميع أعضاء الجسد، فالخوف المستمر والمزمن يعيق عمل الجهاز المناعي، ويمكننا دائما أن نثبت من خلال الاختبار الحركي أن الأفكار المخيفة تسبب نقص كبير في قوة العضلات وكذلك تعيق تدفق الطاقة من مسارات طاقة الجسد إلى أعضاء الجسد الحيوية. وبالرغم من أننا نعرف أن مخاوفنا تؤذي علاقاتنا وصحتنا وسعادتنا تماما، إلا أننا ما زلنا نتمسك بها، لماذا؟

لأننا نظن باللاوعي توهما أن الخوف يجعلنا أحياء، وذلك لأن الخوف مرتبط بمجموعة كاملة من آليات البقاء لدينا. ولدينا فكرة مفادها أننا إذا ما سمحنا برحيل الخوف «آلية الدفاع الأساسية لدينا»، فإننا قد نصبح عرضة للجرح بطريقة ما، في حين أن الحقيقة هي عكس ذلك، فالخوف هو ما يعمينا عن رؤية مخاطر الحياة الحقيقية، فالخوف بحد ذاته هو أكبر خطر قد يواجهه الإنسان. فالخوف وكذلك الشعور بالذنب هما ما يتسببان بالأمراض والفشل في كل جوانب حياتنا. ويمكننا أن نتخذ نفس الإجراءات الوقائية ولكن بدافعِ الحب لا الخوف. فمثلا، ألا يمكننا أن نهتم بجسدنا لأننا نقدر قيمته بدلاً من الخوف من المرض والوفاة؟

ألا يمكننا أن نخدم الآخرين في حياتنا بدافع الحب بدلاً من الخوف من خسارتهم؟

ألا يمكننا أن نتعامل بكياسة ولطف مع الغرباء من باب أننا نهتم

بأخواننا البشر بدلاً من خوفنا أن نخسر سمعتنا الطيبة لديهم؟

ألا يمكننا أن نجتهد بعملنا لأننا نهتم بنوعية أدائنا ونهتم بزملائنا بالعمل؟

ألا يمكننا أن نؤدي عملنا بصورة جيدة لأننا نهتم بالمستفيدين من خدماتنا بدلاً من الخوف من خسارة وظيفتنا أو رغبة في تحقيق طموحاتنا؟

ألا يمكننا أن ننجز أكثر من باب التعاون بدلاً من المنافسة الخائفة؟

ألا يمكننا أن نقود السيارة بحذر لأن لدينا تقدير كبير لذاتنا ونهتم بسلامتنا وسلامة من يحبونا بدلاً من الخوف من الحوادث؟

ونفس الشيء من الناحية الروحانية، أليس في اهتمامنا بأخواننا في الإنسانية من باب التعاطف والتماهي معهم أكثر فعالية من محاولة محبتهم خوفاً من عقوبة الإله إذا لم نفعل ذلك؟

الشعور بالذنب

إن أحد أشكال الخوف تحديداً هو ما نسميه الشعور بالذنب وهو دائما ما يرتبط بشعور ارتكاب خطأ وعقاب محتمل سواء بالحقيقة أو الخيال، فإذا لم يكن العقاب على وشك الحدوث في العالم الخارجي فإنه يعبر عن نفسه كعقاب ذاتي على المستوى العاطفي. فالشعور بالذنب يصاحب كل المشاعر السلبية، ولذلك متى ما كان هناك خوف يوجد شعور بالذنب، فإذا ما فكرت بفكرة تشعرك بالذنب وطلبت من أحدهم أن يختبر قوة عضلاتك ستجد أن العضلة تصبح ضعيفة فوراً وتفقد نصف الكرة الدماغية تزامنها وتخرج كل مسارات الطاقة من مجال التوازن. وبناءً على هذا، فإن الطبيعة هي من تقول أن الشعور بالذنب مدمر.

وإذا كان الشعور بالذنب مدمراً جداً، فلماذا إذن توجد كل أهازيج الثناء هذه؟ ولماذا يرى ما يسمون بالخبراء أنه مفيد؟ وعلى سبيل المثال، كتب طبيب نفساني بإحدى المجلات مقالة مجّد فيها الشعور بالذنب مؤكدا أن «الشعور بالذنب مفيد لك» وبعدها لطّف تصريحه بقوله: «الشعور بالذنب المناسب».

لنرى إذن ما هو الشعور بالذنب حقاً ولنرى إذا ما كنا نتفق معه أم لا.

عندما تقطع الشارع، تنظر عن اليمين واليسار لتتأكد من عدم وجود سيارة قريبة، من أين أتى هذا؟

عندما كنت طفلاً صغيراً قيل لك أن قطع الشارع «خطر» ولهذا نرى أن الذنب هو فعلاً بديل لحس الواقعية في عقل غير تام النمو، مثل عقل الطفل. وهو سلوك مكتسب فحواه براغماتي: لمنع المزيد من الأخطاء أو تكرارها، و99 % من الشعور بالذنب ليس له علاقة أبدا بالواقع.

في الحقيقة، إن أغلب الأفراد الودعاء والخانعين وغير المؤذيين زاخرين بالشعور بالذنب، ففي الشعور بالذنب إدانة للذات وإلغاء ذاتي لاستحقاقنا وقيمتنا كإنسان. الشعور بالذنب أمر شائع حاله حال الخوف، ونحن نشعر بالذنب بغض النظر عما نقوم به، فهناك جزء من أذهاننا يخبرنا أن علينا فعلاً أن نقوم بشيء مختلف عما نقوم به وأيا كان الذي نفعله حقاً في هذه اللحظة، فإن علينا أن نفعله بصورة «أفضل»، «فيجب علينا» أن نحرز نقاط أكبر في مباراة الغولف و«يجب علينا» قراءة كتاب بدلاً من مشاهدة التلفاز و«يجب علينا» أن نحب على نحو أفضلٍ وأن نطهو بصورة أفضل وأن نجري على نحو أسرع وأن نزداد طولاً ونصبح أقوى وأذكى وأن نتثقف أكثر.

وما بين الخوف من الحياة و الخوف من الموت، هناك لحظة للشعور

بالذنب، فنسعى للهروب منه بالتمسك بعدم إدراكنا له من خلال القمع والكبت والهروب وإسقاطه على الآخرين. غير أن التمسك بعدم الوعي بالشعور بالذنب (الكبت)، لا يحل المشكلة، فالشعور بالذنب يظهر مرة أخرى على شكل عقاب ذاتي من خلال الحوادث والمصائب وخسارة الوظائف والعلاقات، ومن خلال الأمراض الجسدية واعتلال الصحة والتعب والإنهاك، بالإضافة إلى الطرق المتعددة التي يكتشفها العقل الحاذق حول كيفية جلب تجارب نخسر من خلالها المتعة والفرح والحياة.

إن الشعور بالذنب يمثل الموت كما الحب يمثل الحياة، فالشعور بالذنب جزء من الذات القاصر ويقع خلف تقبلنا لتصديق الأمور السلبية التي تقال عنا، فسعادة اليوم وفرحته تتحطم فوراً بسبب تعليق سلبي واحد قاله أحد أفراد الأسرة أو صديق أو جار.

ومن غير المرجح أن تتواجد الأمراض بدون الشعور بالذنب، وإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالذنب عبارة عن إنكار لبراءتنا الجوهرية الداخلية. فلماذا نقبل كل هذه النفايات؟ أليس بسبب براءتنا؟ أليس لأننا بينما كنا نكبر أكثر كنا نثق أكثر بصحة ما يقوله لنا الآخرون؟ وأليس حتى في الوقت الراهن ما زلنا نثق بصحة ما يقولونه لنا؟ أليس ذلك لأننا قبلنا عشرة آلاف كذبة ومازلنا على استعداد لقبول عشرة آلاف أخرى بسبب سذاجة براءتنا؟ أليست براءتنا هي السبب وراء إمكانية استغلالنا؟ في الواقع وحين نتمعن عميقا بداخل أنفسنا، ألا نجد أننا وبسبب براءتنا نعتقد أننا مذنبين؟

إننا بسبب براءتنا الداخلية قبلنا كل سلبيات العالم وسمحنا لها بانتهاك حياتنا وتدمير إدراكنا بحقيقتنا، وأعطتنا الذات القاصر المثيرة للشفقة التي استقرينا عليها. أليس لأن براءة الأطفال حديثي الولادة لدينا لا تستطيع الدفاع عن نفسها ولا تملك قدرة التمييز ولهذا يمكنها

فقط أن تسمح لنفسها أن تكون مبرمجة مثل جهاز الحاسب الآلي؟

أن ننتبه لهذا يعني أن نصل للوعي. إننا نسمع عن برامج رفع مستوى الوعي وندوات عطلة نهاية الأسبوع لتوسيع مستوى وعينا، ما معنى هذا؟ أن نحصل على أساليب جديدة معقدة؟ أن نتبرمج على فكرة شخص آخر حول الحقيقة الغامضة؟ إن أكثر برامج الوعي تتلخص في هذه النقطة: أن نصبح على وعي بما نقبل به، وما نتقبله يوميا.

لنرى ما الأمور التي تبرمجنا عليها ونبدأ بطرح تساؤلات حولها ونفككها ونسمح لها بالرحيل، وذلك كي نستيقظ ونحرر أنفسنا من استغلال برمجات العالم السلبية واستعبادها لنا. وبذلك سننتبه لأسبابها، فهي محاولة من الآخرين كي يتحكموا بنا ويجتثوا أموالنا وخدماتنا وطاقتنا وولاءنا ويستولوا على عقولنا.

لقد تم تمثيل الآليات التي تأتي هذه المحاولات من خلالها بشكل جميل في فيلم «ترون» حيث كانت مهمة شخصية «ماستر كنترول» أن يستعبد الآخرين من خلال برمجة تقدمية.

عندما نرى حقيقة كيف تحدث هذه البرمجة سنرى أننا جهاز حاسب آلي نظيف وفارغ وأننا المساحة البريئة التي تحدث فيها البرمجة وعندما ننتبه لكل هذا سنغضب.

الغضب أفضل من الاستغناء واللامبالاة والاكتئاب والأسى، فهو يعني أن نتولى مسؤولية عقولنا بدلاً من تسليمها إلى جهاز التلفاز والصحف والمجلات والجيران والأحاديث في الحافلات وتعليقات النادلة االعابرة.

قمامة داخلة، قمامة خارجة، فما حفظ في ذاكرتنا كان قمامة وعندما ننتبه لذلك سيقل خوفنا وسنستمتع في البدء بالسماح للمشاعر أن تظهر ورؤيتها كما هي وتنظيف القمامة حتى نسمح لها كلها

بالرحيل. وبمجرد ما نبحر عميقاً بداخلنا ونجد براءتنا الفطرية الداخلية، سنتوقف عن كره أنفسنا، سنتوقف عن إدانة أنفسنا وعن السماح بإدانة الآخرين لنا ومحاولاتهم الخفية في تقليل قيمتنا كبشر.

لقد حان الوقت لامتلاك قوتنا من جديد والتوقف عن وهبها لكل مخادع يمر في حياتنا حيث يحرك مخاوفنا ويخضخض جيوبنا أو يستعبدنا لدوافعه الخاصة، ويستنزف طاقتنا، ومن السهل الخروج من كل هذا الخوف لأننا نملك قوة الاختيار الآن.

إننا نخشى من أن رحلة الاكتشاف الداخلية ستقودنا إلى حقيقة مروعة ومفزعة وهذه إحدى الحواجز التي برمج العالم عليها عقولنا ليمنعنا من إيجاد الحقيقة الحقة، فهناك شيء واحد لا يريدنا العالم أن نكتشفه وهو حقيقة أنفسنا، ولكن لماذا؟

لأننا بذلك سنكون أحرار، فلا يعود بالإمكان التحكم والتلاعب بنا واستغلالنا واستنزافنا واستعبادنا وحبسنا والحط من قدرنا واستضعافنا، ولهذا فإن رحلة الاستكشاف الداخلية مغلفة بهالة من الغموض والتوجس.

ما حقيقة هذه الرحلة؟ إن حقيقتها تكمن في أننا كلما غصنا بأعماقنا أكثر ونبذنا وهماً تلو الآخر وكذبة تلو الأخرى وبرمجة سلبية تلو الأخرى نصبح أكثر خفة أكثر فأكثر، والوعي بوجود الحب يصبح أكثر قوة شيئاً فشيئاً، فنشعر بالخفة أكثر وتصبح الحياة تدريجياً أكثر سهولة وعفوية.

فمنذ قديم الزمان وكل معلم عظيم يقول انظروا بداخلكم واعثروا على الحقيقة، فحقيقة من نحن فعلاً، ستحررنا، فإذا كان ما سنعثر عليه بداخلنا شيء يشعرنا بالذنب - فاسد وشرير وسلبي - إذن لماذا كانت نصيحة أعظم معلمي التاريخ أن ننظر إلى داخلنا، بل على العكس من ذلك،كانت ستكون نصيحتهم لنا أن نتجنب ذلك مهما كلفنا الأمر.

سنكتشف أن كل ما أخبرنا عنه العالم بأنه «شر» هو فعلاً كذلك ظاهرياً، وهم على حق في ذلك على المستوى الخارجي، في حين أن أسفل هذه الأخطاء هناك توهم، فنحن لسنا فاسدين نحن فقط جاهلين. وبينما يتم التخلي عن كمية من الشعور بالذنب والخوف والطاقة المصاحبة لها، سنلاحظ أن الأمراض وأعراضها ستبدأ بالزوال وستعود قدرتنا على حب أنفسنا التي ستأتي على شكل زيادة في تقدير الذات مصحوبة بالقدرة على حب الآخرين، فالتحرر من الذنب يجلب معه تجديد لطاقة الحياة وهذا ما يمكن أن نشهده على نحو كبير لدى العديد من الناس الذين تغيروا من خلال التجربة الدينية، فالتحرر المفاجىء من الشعور بالذنب من خلال آلية التسامح مسؤول عن آلاف من حالات التشافي من أمراض خطيرة ومتقدمة، وبغض النظر عما إذا كنا نؤمن بمفهومهم الديني أم لا، فما يهم هو أن ننتبه إلى أن تقليل الشعور بالذنب مصحوب بتجدد لطاقة الحياة.

وعندما يتعلق الموضوع بمعالجة أنفسنا وزيادة صحتنا العاطفية «فلا مشكلة في أن نصاب بالبارانويا لأن الموضوع يستحق»، فعلينا أن ننتبه لكل تجار الشعور بالذنب في حياتنا وتأثيراتهم المضرة. ويمكننا أن نسأل أنفسنا، ألا يمكننا أن نحقق نفس الحافز أو السلوك بدافع الحب لا الخوف أو الشعور بالذنب؟ هل الشعور بالذنب هو السبب الوحيد الذي يمنعنا من طعن جارنا؟ لماذا لا يكون المانع هو رفضنا أن نطعنه بالسكين لأننا نحبه ونهتم به من باب أنه إنسان مثلنا بريء في طبيعته ويسعى جاهدا للنضج ولكنه قد يخطىء في الطريق كما فعلنا نحن؟

ألن يصبح اتباع تعاليم دينية ، أياً كانت، أكثر فعالية إذا ما قمنا بها بدافع الحب والتقدير أكثر من الذنب والخوف؟

ويمكننا أن نسأل أنفسنا، بأي حال نحن نحتاج الشعور بالذنب؟ ما الخدمة التي نحصل عليها من الذنب؟ هل نحن أغبياء لهذه الدرجة المثيرة

للشفقة بحيث نتصرف فقط بدافع الشعور بالذنب؟ هل نحن غير واعين لهذه الدرجة؟ وألا يمكن لمراعاة مشاعر الآخرين أن تغير الشعور بالذنب إلى حافز لسلوك إنساني مناسب؟

إذا ما تفحصنا هذه القضايا وبحثنا في أصولها الإجتماعية سنرى أن العصور الوسطى لم تندثر بعد وأنه لم يطرأ على محاكم التفتيش أي تغيير سوى أنها أخذت أشكالا جديدة وخفية من القسوة. لقد قبلنا بدون قصد بنظام سلبي يوجه بقسوة هذا الكوكب، فأن يتم فهمك بشكل خاطيء وأن تشعر بالذنب هو شكل من أشكال القسوة، أليس كذلك؟

لقد سمحنا للآخرين أن يبرمجونا على وسائل التعذيب الذاتي، ويمكننا أن نلاحظ أننا انتقمنا من الآخرين من خلال دعوتهم لإيذاء أنفسهم في المقابل، فقد سمحنا أن يتم التلاعب بنا من خلال الشعور بالذنب، وكذلك قلبنا الأدوار واستخدمنا نفس آلية الشعور بالذنب كي نستغل الآخرين ونتحكم بهم.

وتتمثل الدرجة التي لم نسمح بها لأنفسنا أن تختبر ذاتنا الحقيقية، من خلال استيائنا الموجه نحو أولئك الذين قاموا بذلك، فنستاء من حيوية جوانب حياتهم التي تشعرنا أننا عاجزين عنها. ويتمثل هذا الواقع من خلال قصة الرجل الذي كان يتمشى على الشاطيء وصادف صياداً يحمل دلواً ممتلئاً بالسرطانات، فقال له: «يفضل أن تغطي دلو كي لا تهرب السرطانات»، رد عليه الصياد الحكيم العجوز: «لا حاجة لذلك، فكما ترى كلما تسلق أحد السرطانات على جانبي الدلو ليخرج، تقوم البقية بالوصول إليه وجذبه لأسفل، ولهذا فليس هناك حاجة للغطاء».

كلما قمنا بالسماح بالرحيل فإننا نصبح أكثر خفة، وأكثر حرية وسنرى أن طبيعة العالم للأسف تشبه دلو السرطانات ويصبح مدى السلبية فيه واضح. وعندما نصبح مدركين تماما لفاتورة السلع التي ابتعناها، فإننا على الأرجح سنشعر بالغضب وبرغبة قوية بالتحرر من قبضة السلبية.

الفصل

7

الرغبة

يتراوح هذا الشعور ما بين الرغبة المعتدلة والاستحواذ، التعطش لشيء ما أو شخص ما، ويعبر عنها أيضاً كطمع واستحواذ وتوق وحسد وغيرة وتشبث وادخار وهمجية وافتتان وجنون وغلو وطموح مبالغ فيه وأنانية ولهفة وتملك وتحكم وتعظيم وجشع وحب تملك.

«لايرضى أبداً»، «لا يكفي أبداً»، «يجب الحصول عليه».

إن خاصية هذا الشعور الكامنة هي الانسياق، وعندما نكون تحت تأثير الرغبة فإننا لا نعود أحرار، فتتحكم بنا وتحركنا وتستعبدنا وتجرنا من أنوفنا.

ومن جديد، فإن النقطة الأساسية في الحرية هي، هل اخترنا بوعي أن نشبع رغبة محددة أم أن المعتقدات والبرمجة االلاواعية تحركنا بغير هدى.

الرغبة كعقبة

غالباً ما يكون هناك قلة فهمت طريقة عمل الحاجة والرغبة، ويمكن رؤية الوهم الأساسي في جملة «الطريقة الوحيدة للحصول على ما أريد هي الرغبة به، فإذا سمحت برحيل رغبتي فلن أحصل على ما أريد».

في الواقع، فإن الحقيقة عكس ذلك، فالرغبة وخصوصا الشديدة منها (مثل التعطش) كثيراً ما تمنعنا من الحصول على ما نريد.

لماذا يحدث هذا؟ في الواقع، يدخل شيء ما حياتنا لأننا اخترناه، فقد كان نتيجة نيتنا أو أننا اتخذنا قراراً بشأنه وهكذا دخل حياتنا بالرغم عن رغبتنا، فكانت الرغبة عائق لتحقيقه أو اقتنائه، وذلك لأن الرغبة تعني حرفيا: «لا أملك». بمعنى آخر، إذا ما قلنا أننا نرغب بشيء ما، فإننا نقول إنه ليس لنا وعندما نقول أنه ليس لنا، فإننا نضع مسافة نفسية بيننا وما نريد، فتصبح هذه المسافة العقبة التي تستهلك طاقة.

غير أن المستحيل يغدو ممكناً بمجرد أن نسلم تماماً، وذلك لأن الحاجة تعيق الحصول على ما نريد وينتج عنها خوف من عدم الحصول على مانريد. إن طاقة الرغبة تعني في جوهرها، إنكار أن ما نريده هو لنا بمجرد سؤالنا. وهذه طريقة مختلفة في رؤية تحقيق الأهداف عن تلك التي اعتدنا عليها من برمجة العالم، فقد اعتدنا أن نتصور أن الطموح والنجاح مرتبطين بالعمل الجاد وبفضيلة «أخلاقيات العمل البروتستانتية» الكلاسيكية، وهذا يتضمن التضحية بالذات والزهد والكدح وبذل الجهد الكبير وحفر الصخر وشد الحزام والتشمير عن ساعد الجد وكل أشكال العمل الشاق.

تبدو الصورة عندما نراها بأكملها منهكة، أليس كذلك؟

نعم هي كذلك، فهي تتضمن كفاح والكفاح ينتج عن العقبة التي وضعناها في طريقنا بسبب الرغبة.

لنقارن بين طريقة تحقيق الأهـداف المنهكة في حالة الوعي المنخفض وحالة الوعي المرتفع حيث نعترف بالرغبة ونسمح لها بالرحيل لنكون في حالة حرية. في حالة الحرية، يتجلى ما اخترناه في حياتنا تلقائياً، ففيها نتخلى عن شعور الرغبة ونختار الهدف عوضاً

عنه ونتصوره بشكل محب ونسمح له بالحدوث لأننا نرى أنه بكل الاحوال ملكنا. لماذا هو بكل الأحوال ملكنا؟

في حالة الوعي المنخفض، تتم رؤية الكون بأنه سلبي ومحبط، بالإضافة إلى أنه يحرمنا مما نريد ويعارضنا أيضاً، إنه بالضبط مثل والد سيء وبخيل. في حين أنه في حالة الوعي المرتفع، فإن تجربتنا مع الكون تختلف، فهو يصبح الآن الوالد المعطي المحب الراضي عنا بلا شروط، الوالد الذي يود أن يهبنا كل ما نريد وكل ما نريد هو لنا بمجرد سؤالنا، وهذا يخلق سياق مختلف، يعطي الكون معنى مختلف. وبالرغم من أن العالم قد يبدو بخيل وعدائي بالنسبة للناس الآخرين، إلا أنه ليس هناك سبب يحتم علينا أن نقبل هذا النموذج، فعندما نقبل به فإننا نحققه في حياتنا.

عندما نختبر السماح برحيل الرغبات، سنبدأ بملاحظة أن ما اخترناه سيدخل حياتنا بطريقة سحرية تقريباً. وكما ذكر سابقاً: «ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور»، ففي الفترات التي افترض فيها ارتفاع مستوى البطالة، لم يحصل بعض الناس على وظيفة واحدة فحسب بل حصلوا على وظيفتين وثلاثة.

لقد كانت طريقة رؤية العالم بهذا الشكل جديدة وصادمة عندما تمت مصادفتها لأول مرة، وقد كان هناك أمل أن تكون صحيحة ولكن بالمقابل كانت هناك شكوكا مثل: «هذا غير ممكن على المستوى البراغماتي» و«التزمت» وخلفية «أخلاقيات البروتستانتية» وكلها جعلت من الصعب تصديقها. وبالرغم من ذلك، كان هناك استعدادا بدرجة كافية لتجربتها وفيما يلي التجربة الأولى للسماح برحيل الرغبة:

تمت كتابة الأهداف الشخصية، تلاها سماح برحيل الرغبة بها. نعم تبدو متناقضة ولكن هكذا كانت العملية: تحديد الأهداف ثم السماح برحيل الحاجة لها.

وأحد الأهداف الذي كان عالقاً في الذهن لعدة أعوام، هو شقة في مدينة نيويورك وذلك لأن التزامات العمل تتطلب الكثير من التنقل وصرف الأموال على الغرف الفندقية لهذا فإن شقة صغيرة أو ما يسمى «سكن مؤقت» سيكون حل اقتصادي. وتمت كتابة «شقة في نيويورك» كهدف، وعندما نستخدم هذه الطريقة نكتب أيضاً كل التفاصيل مهما بدت مستحيلة بالنسبة للتفكير المنطقي، ولهذا فقد تم وصف الشقة المثالية بالتفصيل كالتالي:

سعر معقول

في الجادة الخامسة في الشارع 70، بالقرب من مدخل سنترال بارك،

تقع في الدور الثامن أو التاسع على أقل تقدير وفي الجزء الخلفي وبهذا تقل ضجة الشوارع مكونة حوالي غرفتين ونصف غرفة.

حصل انشغال في اليوم التالي بالعمل كالعادة بالكثير من الحالات والاجتماعات وزيارات المرضى، وما بين الاجتماعات وزيارات المرضى، تم الاعتراف بشعور الحاجة للشقة والسماح له بالرحيل ومع مرور اليوم تم نسيان أمر الشقة. في تمام الساعة 4:30 مساءً بعد رحيل آخر مريض، خطر على البال فجأة دافع للذهاب للمدينة وبالرغم من أنها كانت ساعة الذروة إلا أن الشوارع كانت ممهدة واستغرق الطريق نصف ساعة وسارت السيارة حتى وصلت تقريباً إلى شارع 73/ ليكسينغتون، وتوقفت عند أقرب مكتب عقاري. وبصورة سحرية إلى حد ما، كان هناك موقف متاح مقابل المكتب تماما. وعندما علم صاحب المكتب العقاري عن الرغبة بشقة في الجادة الخامسة نظر بدهشة وقال «حسناً، أنت بالتأكيد محظوظ!، فقبل ساعة بالضبط أدرجنا بالقائمة الشقة الوحيدة للإيجار في كل الجادة الخامسة، في شارع 37 وفي الدور التاسع، وهي شقة خلفية بغرفتين ونصف غرفة ورسوم الإيجار معقول (خاضعة لحماية المستأجر بمبلغ 500 دولار شهرياً) وقد تم الإنتهاء من

طلائها ويمكنك الانتقال إليها في أي وقت».

وذهبنا لرؤيتها وكانت تشبه تفاصيل الهدف تماما وتم توقيع العقد فورا. وبهذا وخلال 24 ساعة من تجربة تقنية السماح بالرحيل على هدف شخصي واحد، صار الهدف واقعاً.

لقد كان تحقيقه تقريباً من سابع المستحيلات ومع هذا تحقق بالضبط كما تم تصوره وبكل سلاسة وبدون مشاعر سلبية، لقد كانت تجربة سهلة ومبهجة.

هذه ليست تجربة استثنائية ولكنها نموذج، ولأن في هذه الحالة كانت الرغبة بسيطة فقد أمكن تسليمها بلا جهد. فأن تكون في حالة تسليم تام، يعني ذلك أنه سيان عندك سواء توفرت الشقة أم لم تتوفر ، وحيث أنه مع التسليم يتحول المستحيل إلى ممكن، فإن الرغبة تظهر من نفسها بسلاسة وبسرعة.

يمكننا كلنا أن نشكك في هذه الآلية ونسترجع كل ما أردناه وحققناه من خلال الطموح والرغبة والتوق وحتى الحاجة الملحة والمحمومة، فيقول العقل: «حسناً، ماذا لو أنني سمحت برحيل رغبة تحقيق كل تلك الأحلام؟ ماذا لو لم تكن هناك رغبة، كيف كنت سأحصل على ما أردته؟ في الحقيقة، نعم يمكننا أن نحصل عليهم جميعا في كل الأحوال ولكن فقط من دون قلق (خشية عدم الحصول عليها)، من دون بذل كل هذه الطاقة، ودون كل هذا الجهد، من دون كل هذه المحاولات والأخطاء وبدون كل هذا العمل الشاق. يقول العقل: «حسناً!!، إذا ما حققنا أهدافنا بهذه السهولة، ماذا إذن عن شعور الفخر بالإنجاز؟ هل علينا أن نضحي بهذا؟». نعم، علينا أن نتخلى عن الزهو وكل المجهود الذي نبذله في سبيله، وعلينا أن نتخلى عن عاطفة التضحية بالذات وكل الآلام والمعاناة التي مررنا بها في سبيل تحقيق أهدافنا.

قد يبدو هذا انحراف غريب في مجتمعنا، أليس كذلك؟

فإذا ما نجحنا فجأة وبسهولة تقريباً، سيحسدنا الآخرون، سيزعجهم حقاً أننا لم نمر بشتى أنواع العذاب والآلام والمعاناة كي نصل هنا، فتفكيرهم يؤمن أن مثل هذا العذاب هو ثمن تحقيق النجاح. لنلقي نظرة على هذا الإعتقاد ونتساءل، إذا لم يكن سبب إيماننا به هو البرمجة السلبية، فلماذا يجب أن نتألم ونعاني في سبيل تحقيق أي شيء في الحياة؟ أليست هذه طريقة سادية إلى حد ما يقدمها العالم والكون؟

ومن العقبات الأخرى التي تمنع تحقيق رغباتنا هي بالطبع الشعور اللاواعي بالذنب والقصور، فاللاوعي سيسمح لنا وبطريقة غريبة، الحصول فقط على ما نعتقد أننا نستحقه وكلما تشبثنا بسلبيتنا وبصورة الذات القاصر الناتجة عنها أكثر، قلَّ استحقاقنا، فنمنع أنفسنا بلاوعي من الوفرة التي تتدفق بسلاسة في حياة الآخرين، وهذا معنى: «الفقير يزداد فقراً والغني يزداد غنى».

إذا كانت نظرتنا لأنفسنا منخفضة فإن ما نستحقه هو النزر القليل وسيرى لاوعينا أن ما نملكه هو الواقع وكلما تخلينا عن الذات القاصر وأثبتنا من جديد براءتنا الداخلية، وكلما سمحنا أيضاً برحيل مقاومة كرمنا وانفتاحنا وثقتنا ومحبتنا وإيماننا، سيبدأ اللاوعي تلقائيا بترتيب ظروف حياتية لتبدأ الوفرة بالتدفق في حياتنا.

الملكية.. الفعل.. الكينونة

عندما نحرر أنفسنا من حالات الوعي المنخفضة كاللامبالاة والخوف، ننتقل إلى الحاجة، فما كان يسمى فيما مضى «لا أستطيع» ومستحيل صار الآن ممكن.

وتتدرج مراحل الوعي عموما، بينما نصعد من المنخفض للأعلى، فننتقل من الملكية للفعل للكينونة ، ففي مستويات الوعي المنخفضة، ما نملك هو ما يؤخذ بعين الاعتبار، وما نملك هو ما نريد، وما نملك هو

ما نقدره، وما نملك هو ما يعطينا صورتنا الذاتية لقيمتنا وموقعنا في العالم. وبمجرد ما أثبتنا لأنفسنا أننا يمكننا أن نمتلك، وأنه يمكن أن يتم إشباع حاجاتنا الأساسية، وأن لدينا القدرة على تقديم حاجاتنا لأنفسنا وحاجات الآخرين الذين يعتمدون علينا، يبدأ العقل بالاستمتاع بما نقوم به، فننتقل إلى وضع اجتماعي مختلف حيث أن كل ما نفعله في العالم هو أساس قيمتنا وطريقة تقييم الآخرين لنا.

عندما نصعد للمحبة، يقل الفعل ويقل الانغماس في الذات وخدمتها ونتوجه أكثر وأكثر نحو خدمة الآخرين، فكلما نما وعينا نرى أن هذه الخدمة الموجهة بحب نحو الآخرين ينتج عنها تلقائيا إشباع لحاجاتنا، ـ وهذا لا يعني التضحية، فالخدمة لا تعني التضحية ـ وهكذا نقتنع بالنهاية أن الكون يشبع حاجاتنا الخاصة تلقائياً وتصبح أفعالنا تقريباً محبة على نحو تلقائي. عند هذه النقطة، لا نعود نهتم بما نفعله بالعالم ولكن بأهميتنا بالعالم، فقد أثبتنا لأنفسنا أننا يمكننا أن نحصل على ما نحتاج، وأننا يمكننا أن نفعل كل شيء تقريبا، فقد تحلينا بالإرادة، ولكن المهم الآن هو من نحن في داخلنا وداخل الآخرين.

فالناس الآن يسعون لمرافقتنا ليس بسبب ما نملك ولا بسبب ما نفعل ولا بسبب المسميات الإجتماعية ولكن بسبب ما صرنا عليه وبسبب قيمة وجودنا، يود الآخرون البقاء حولنا واختبارنا. ويتغير وصفنا الإجتماعي، ولا يكون هدف الذين يتقربون منا لأننا ذاك الشخص الذي يمتلك شقة عصرية أو سيارة فارهة أو مجموعة «أبريك ـ أبراك» «a bric-a-brac»، ولا لأنه يطلق علينا رئيس المؤسسة الفلانية أو عضو مجلس إدارة شركة ما، فنوصف الآن بأننا شخص مشرق، شخص يجب على الناس أن يقابلوه، ويتعرفوا عليه، نوصف الآن بشخص كاريزمي.

أما مستوى الكينونة فهو النموذج المثالي لمجموعات المساندة الذاتية، ففيها لا يهتم أحد بما يفعله الآخرون في العالم أو ماذا يملكون،

وإنما يهتمون فيما إذا حققوا أهدافاً داخلية معينة، كالصدق والإنفتاح والمشاركة والمحبة والرغبة بالمساعدة والتواضع والإخلاص والوعي، فهم يهتمون بطبيعة كينونتنا.

التعظيم

يعد موضوع التعظيم موضوعاً مفيداً جداً ولابد من فهمه، وبمجرد ما نفهمه سيسهل عملية السماح برحيل الرغبات على نحو كبير.

يوجد كتاب اسمه «التعظيم: مشكلة العالم (1950) لأليس بايلي، يتحدث عن هذا الموضوع بصورة إحترافية.

إذا ما ألقينا نظرة على شيء نريده يمكننا أن نميز الشيء بحد ذاته مقابل الهالة والفلاش والتأثير المغناطيسي الجاذب للقيمة التي أفضل ما تصفها كلمة «تعظيم». إن هذا التباين ما بين الشيء بحد ذاته والتعظيم الذي تعلقنا به هو ما يؤدي إلى خيبة الأمل، فنحن غالباً ما نطارد هدف ما وبعد أن نحققه نصاب بالإحباط وذلك لأن الشيء بحد ذاته لا يتوافق مع الصورة التي تصورناها عنه. أما التعلق فيعني أننا تعلقنا بشيء ما عاطفياً أو أننا ضخمنا من شأنه لدرجة جعلناه أكبر من الحياة نفسها؛ يعني أننا أسقطنا قيمة سحرية على شيء ما فقادتنا بطريقة ما إلى الاعتقاد بأننا إذا ما حصلنا عليه فسنحقق وعلى نحو سحري حالة أعلى من السعادة والرضا. وهذا يتكرر كثيراً مع الأهداف المهنية، فيعمل الرجل عاماً تلو الآخر ساعياً لاعتلاء منصب رئيس الشركة أو يصبح ذو أهمية أو موظف بارز بطريقة أو بأخرى وعندما يصل إلى ما يريد يتوقع أن يجرب كل الرضا والسحر المرتبط بهذا المستوى من الإنجاز: تملق الموظفين والسيارات الفارهة والمكتب المميز والمسميات واللقب الوظيفي والعناوين الحصرية، غير أنه يدرك حينها أن كل هذه الأشياء سطحية وأنها تعويضات غير كافية لألم الطاقة المستنزفة والكدح اليومي

الذين يتطلبهما المنصب في الواقع. وبينما كان يتصور الإعجاب الذي سيحصل عليه، فإنه غالبا ما يجد في أعلى المستويات مكر ومنافسة وحسد وتلاعبات متنمقة وغير شريفة غير منتهية تحصل مع الناس في السلطة، متضمنة الهجمات المحمومة من المنافسين. وسيكتشف أن طاقته تستنزف لدرجة لا يتبقى له طاقة من أجل حياته الشخصية، فتفسد علاقاته وتشتكي زوجته من أنه منهك جداً ولا يمكنه ممارسة الحب فهو مستنفد لدرجة أنه لا يستطيع أن يهبها الطاقة التي تحتاجها، وهو مرهق جداً كي يكون أب جيد ومتعب جداً لدرجة لا يمكنه أن يستمتع بالنشاطات الترفيهية التي يحبها.

ونفس الشيء ينطبق على المرأة في تحقيق الجوانب الأنثوية التقليدية، فتظن المرأة على سبيل المثال أنها إذا ابتاعت فستان مصمم معين لحفلة ما فإنه سيسرق نظرات الجميع وسيمطرونها بكلمات الإعجاب والمجاملة وأنها ستحظى بوضع اجتماعي معين. وبعد الكثير من التضحية التي بذلتها والمبلغ الكبير الذي دفعته، إضافة إلى جهدها في الذهاب والإياب من أجل جلسات القياس، ما الذي حدث؟

هناك القليل من الذين أبدوا إعجابهم بفستانها وعلى هذا انتهت الحفلة، فلم يرقص معها أحد أكثر من المعتاد و لم تبرز أكثر مما كانت عليه قبل الحفلة و لم تحصل على إهتمام أكثر من السابق. وعلاوة على ذلك، حصلت على نظرات غير ودية وحاسدة من النساء الأخريات اللاتي قدرن الثمن الذي دفعته في سبيل الحصول على الفستان، وخاضت مع رفيقها نفس الجدال المعتاد ورجعا بالسيارة وهما بالكاد يتحدثان مع بعضهما، تماما كما السابق.

ولأن النساء يعتلين مناصب في الساحتين المؤسسية والسياسية، فإنهن يواجهن خيبة الأمل المصاحبة لما طال انتظاره (الأدوار القيادية الفاتنة في القطاع العام)، فما كان متوقع أن يعزز «البرستيج» والتقدير جلب

بدلاً من ذلك الانتقاد والحسد والعدائية حتى من النساء الأخريات، فغالباً ما تكون تجربة تحقيق أهدافهن ليست كما كان متوقعا، فهناك أحكام لا تنتهي عن شخصية المرأة في القطاع العام ولباسها وقد ينتابها شعور مزعج ناتج عن قلق داخلي من أنها فشلت في حياتها الأسرية بسبب اختيارها الإشباع المهني.

أحياناً لا يكون «الفوز» حرية كما يريد التعظيم أن يقنعنا.

تفتتن الأهداف العاطفية أيضاً بالعاطفة والعاطفية، فيتم إسقاط انفعال معين على أحد الأحداث العاطفية (مثل لقاء بعد غياب أوموعد غرامي أول أو أن يتم انتخاب شخص ما كرئيس على مجموعته)، ويصبح أكثر أهمية مما يبدو عليه حقاً في دورة الأحداث كلها، وبعد أن ينتهي الحدث تستمر الحياة وتتبعها خيبة أمل.

يظهر التعظيم كثيراً في الإعلانات بالطبع، وهو ما يجعل الإعلان فريدا من نوعه. «الكاوبوي» تعظيم ذكوري و راقصة البالية أنثوي، ولأن الشخصية تجذب الرجال وليست الماركة، يمثل الكاوبوي الرجل الفاتن، الصارم والهادىء واللبق والمسيطر على الأمـور، فيسقط المستهلك على المنتج هذه الخصال التي يرغب بالتحلي بها.

التعظيم هو العيش في مستوى خيالي، لهذا عندما نشرع بالسماح في رحيل رغبة، يجب أن نزيل كل مبالغة ووهم ورومنطيقية، وبمجرد ما نتخلى عن التعظيم سيكون من السهل أن نسلم الرغبة فإذا ما سمحت برحيل رومنطيقية الكاوبوي على سبيل المثال، فإن السجائر أو البرغر الذين كان يحملهما في الإعلانات سيفقدان جاذبيتهما.

في الواقع، سنتفاجأ عندما نكتشف مرة بعد مرة أن الرغبة متعلقة بالتعظيم الوهمي، فلم يكن فيها واقعية في المقام الأول ولأنها ليست واقعية يقوم العالم دائما ببيعنا عدم الصدق وبتزويد رغبتنا بهذا الجانب الرومانسي والفاتن، فهم يعدون أن يجعلونا أكثر أهمية مما نحن عليه

فعلاً، فالتعظيم على هذا المستوى من عدم الصدق وهمي.

يحتج العقل فيقول: هل علي أن أتخلى عن كل هذه الإثارة الفاتنة؟ هل علي أن أسمح برحيل كل تصوراتي عن المتعة والإثارة؟

الإجابة، بالتأكيد «لا»، لا يتوجب علينا أن نتخلى عنها أبداً ويمكننا أن نحقق أهدافنا بيسر وسهولة بمجرد ما نصبح واعين بما نختار، فيمكننا الحصول عليهم مباشرة، يمكننا أن نكون جذابين ولكن لن نحصل على الجاذبية بطريقة وهمية كأن نقود نوع سيارة معين، بل سنحصل عليها من خلال السماح برحيل قصورنا وباعتناق عظمتنا، وبالتالي نعكسها خارجياً في العالم. ويمكننا أن نصبح بسهولة ذلك الإنسان الممتع الذي يتلهف الآخرون لمعرفته. اختر فقط أن تكون ذلك الإنسان، واسمح برحيل عقبة الرغبة أن تكون كذلك، يمكننا أن نحصل على ما نريد مباشرة من دون الخوض في وعود خادعة تقودنا إلى الإحباط وخيبة الأمل.

إن الطريقة التي تصبح من خلالها ذلك الشخص الذي يريد الآخرون التعرف عليه سهلة جدا، نتصور ببساطة تلك الشخصية التي نريدها ونسلم كل المشاعر السلبية والعوائق التي تمنعنا من أن نكونها. وما يحدث بعد ذلك هو أن كل ما نحتاج أن نحصل عليه وأن نفعله يحدث تلقائياً، ولذلك وعلى نقيض الملكية والفعل، فإن مستوى الكينونة هو الأقوى والأكثر الطاقة، فعندما يعطى الأولوية فإنه تلقائيا ينظم نشاطات الشخص ويوحدها وتتضح هذه الآلية في التجربة الشائعة: «ما نحمله في أذهاننا يميل للظهور».

قوة القرار الداخلي

هذه ليست مواقف فلسفية وإنما وسائل عملية يمكن إثباتها من خلال التجرية، فالتجربة سهلة مع هذه المفاهيم ونتائجها تلقائية ولأن العقل

يميل إلى أن يعيد الفضل إلى كل شيء ما عدا قوة وعينا، يفضل كتابة الأهداف التي نرغب حقاً بتحقيقها ومن ثم كتابة ملاحظات متابعة. لماذا؟

لأننا سنحتاج إلى مدة كي نؤمن أنها حقاً قوتنا هي من حققت هذه النتائج. وأسرد هنا مثال رائع عن إنكار قوتنا الداخلية: كان هناك رجلاً إستمات في إيجاد وظيفة وقد تم تعليمه كيفية تطبيق تقنية السماح بالرحيل مع وضعه الراهن، ولأنه كان متديناً بطبيعته فقد تم نصحه أن ينسى الموضوع ويفوضه لله، وأن يسلم رغبته ويكون في نفس الوقت منفتحاً لاستقبال ما قد يحصل، وبعد أسبوع ذكر ما حصل معه فقال: «في اليوم التالي لتسليم رغبتي للحصول على وظيفة لم يحدث أي شيء، وبعدها أتتني مكالمة بعيدة من شقيق زوجتي، وسأنضم للعمل في مؤسسته، فلولاه لما حصلت على وظيفة أبداً، رائعاً حقاً أني لم أنتظر الإله».

هذا مثال جيد على ما ينزع العقل لفعله، لقد كان تسليمه بالطبع هو من تحقق على شكل مكالمة من شقيق زوجته. لقد استمات للحصول على وظيفة، فحجبت رغبته تحقيق الهدف، وعندما سمح برحيل حاجة الحصول على الوظيفة، ظهرت سريعا خلال 24 ساعة غير أن العقل يميل إلى إنكار قوة الشخص الداخلية ويسقطها على مكان آخر في العالم، ولهذا يظن الناس من تقديرهم الخاص أنهم مغلوب على أمرهم. يمتلك الناس قوة غير أنهم يسقطونها على القوات الخارجية، فقد أنكرناها وأسقطناها على الآخرين من باب الشعور بالذنب وشعورنا بالقصور. إن أغلب ما يحدث في حياتنا هو نتيجة بعض القرارات التي.اتخذناها في مكان ما في الماضي، بوعي منا أو بلاوعي ولهذا فمن السهل جداً أن نتعرف على قرارتنا الماضية من خلال التمعن بحياتنا والقيام بتعقب عكسي.

ويتضح هذا المبدأ في حالة امرأة جاءت للعلاج النفسي وكانت تحتاج العلاج لأنها كما تقول: «علاقاتي لا تنجح أبـداً»، فكانت تنخرط في علاقات حب غير مرضية الواحدة تلو الأخرى، وفي كل مرة يتم هجرها مع شعور بأنه تم استهلاكها وإيذائها. لقد كانت زاخرة بالاستياء والشفقة على الذات والاكتئاب. وقد أطلعتني على المشكلة بالطبع من جملتها الإفتتاحية: «علاقاتي لا تنجح أبداً».

ولأننا ننكر قوة عقلنا، فإننا لا نرى الواضح كوضوح الشمس، غريب حالنا كيف أصبحنا غير واعين، فهنا امرأة لديها إجابة أمامها لكنها لا تنتبه أنها الإجابة. هي بالحقيقة لا تنتبه إلى قوة نظامها الإعتقادي. إن عقلنا قوي جداً لدرجة أننا إذا تمسكنا بفكرة واحدة مثل «علاقاتي لا تنجح أبدا»، فإنها على الأرجح ستحدث في حياتنا، فالمارد غير الواعي لدينا الذي يتلقى الأوامر فقط ولا يتخذ قرارات، يرى أن علاقاتنا لا تنجح. وبالطبع لقد حصلت على الكثير من المكافآت من علاقاتها المخيبة للأمل، فقد اختبرت الشفقة على الذات والاستياء والغيرة والحسد وكل تلك المتع التي تتغذى عليها الذات القاصر بلا نهاية، وإذا ما نظرنا إلى الجزء القاصر فينا سنرى أن هذه هي النماذج التي تحب أن تتخبط بها. تمجد الذات القاصر سوء الحظ، وفكرة أن الحياة تعيسة، وكم كانت تجاربنا بغضية جداً، ومهما كان الناس وضيعين معنا، غير أننا ندفع ثمناً باهظاً عندما ننصت لمثل هذه البرمجة.

إن النتيجة الطبيعية واضحة، فإذا كان للعقل وبقرار منه، قوة أن يحقق الأمور السلبية في حياتنا، إذاً فلديه ذات القوة بالجهة المقابلة، حيث الإتجاه الإيجابي. ونستطيع أن نختار من جديد، نستطيع هذه المرة أن نختار الايجابيات ونستطيع أن نلغي البرمجة السلبية ويمكننا أن نقوم بهذا عندما نبدأ بالتخلي عن المتعة التي نحصل عليها من المكافآت السلبية.

الآن وبعد أن ألقينا قليلا نظرة على هذا الموضوع، يمكننا أن ندرك أجدر مصطلح يوصف هذه المجموعة من المشاعر: «أنانية».

إن مجرد استخدامنا للكلمة يضعنا دائماً في حالة مقاومة بسبب الشعور بالذنب، فجميعنا نشعر بالذنب بسبب الأنانية، وهذا يضعنا في موقف مستحيل، وذلك، لأن ومن أجل أن نلتزم بما علمنا إياه العالم، علينا أن ننغمس في شيء، ثم سيديننا العالم بسببه بقولهم: أنانية

لنرى الموضوع، علينا أن نتخذ قراراً بالبداية بألا نقسو على أنفسنا بسبب الأنانية، وندخل في مرحلة انغماس ذاتي في الشعور بالذنب، وهذه هي حقيقة الشعور بالذنب أليس كذلك؟ «انغماس ذاتي». وبدلاً من ذلك، لنرى أن مصطلح «أنانية» ما هو إلا وصف لدوافع عمل الذات القاصر وأساليبها التي تعد جانب وراثي في العقل، والتي بسبب براءتنا، سمحنا أن تتم برمجتنا بها، وأننا الآن مصممين على إبطال تأثير البرمجة مثل أمر «إزالة التثبيت» في جهاز الحاسوب.

إن سبب السماح برحيل الأنانية ليس بدافع الشعور بالذنب، وليس لأنه «خطيئة» ولا لأنه «خطأ»، فكل هذه الدوافع تأتي من الوعي المنخفض والحكم الذاتي، ولكننا نسمح برحيلها لأنها ببساطة غير عملية، فهي لا تجدي نفعاً، فضلا عن كونها مكلفة جداً وتستهلك الكثير من الطاقة. وعلاوة على ذلك، فهي تؤخر تحقيق أهدافنا وإدراك مبتغانا.

إن الذات القاصر وبسبب طبيعتها تخلق الشعور بالذنب والشعور باقتراف الجريمة، ولهذا وبدافع الشعور بالذنب نسعى جاهدين لتحقيق النجاح والوصول إليه، ثم وبعد أن نحققه نشعر بالذنب لأننا حققناه. ففي لعبة الشعور بالذنب لا يوجد رابح والحل الوحيد هو التخلي عنه، السماح له بالرحيل.

إن عقلنا يود أن نعتقد أن الشعور بالذنب أمر تمجيدي، ويحب

دعاة الشعور بالذنب أن يجعلوا منه معبود. ولكن ما الأهم: أن تشعر بالذنب أم أن نتغير للأفضل؟ فإذا كان هناك شخصاً مدينا لنا بالمال، هل نفضل أن يشعر بالذنب تجاهه أم أن يدفع لنا المال؟

إذا عزمنا على أن نشعر بالذنب، علينا على الأقل أن نختاره بوعي بدلاً من أن نجعله يحركنا من غير قصد. فعندما ننتقل من كوننا أنانيين (سالب) إلى أنانيي(موجب)[1]، ننتقل من الذات القاصر إلى الذات العظيمة، ننتقل من الضعف إلى القوة ومن كره الذات والشعور بالشفقة عليها إلى المحبة والانسجام، ننتقل من النضال إلى الهدوء ومن الإحباط إلى الإنجاز.

خلاصة الموضوع، بدلاً من دافع الأنانية والرغبة، يمكننا أن نحقق ما نرغب به في حياتنا بطريقة أكثر سلاسة، وذلك من خلال تصور أن ما نتمناه قد حصل، ونقوم بهذا من خلال إعلان عزيمتنا، من خلال القبول، من خلال القرار، ومن خلال الإختيار بوعي.

---

1 - استخدم الكاتب كلمة «selfish» وتعني «أنانية» باللغة الإنجليزية، وقال عندما ننتقل من «selfish» التي تبدأ بحرف «s» صغير، إلى «Selfish» التي تبدأ بحرف «S» كبير...إلخ، فاستبدلت الحرفين بكلمتي (سالب) و(موجب).

الفصل

8

الغضب

قد يتراوح الغضب ما بين الاستشاطة غضباً إلى الاستياء المعتدل. وهو يشمل الانتقام وحب الانتقام والإساءة والسخط والحنق والغيرة والغيظ والكراهية والاحتقار والغضب الشديد والجدل والخصومة والسخرية ونفاد الصبر والإحباط والسلبية والعدوانية والعنف والنفور والدناءة والتمرد وسرعة الانفعال والاهتياج والبذاءة والخشونة والإشتعال غضباً والعبوس والتجهم والعناد.

قد يحدث غضباً من تقنية التسليم ذاتها. الغضب من أنه يتوقع من الشخص أن يسمح برحيل هذه المشاعر التي كان يقدرها بالماضي، الغضب بسبب الخوف من الخسارة، الغضب من المشاعر عموماً، الغضب من شعور لم يتم التخلي عنه فوراً.

يوجد الكثير من الطاقة في الغضب، ولذلك قد نشعر فعلاً بالطاقة عندما نكون منزعجين أو غاضبين، وإحدى الحيل التي يتعلمها الناس هي أن ينتقلوا إلى أعلى بسرعة، من اللامبالاة والأسى إلى الغضب ومنه إلى الفخر ومن الفخر إلى الشجاعة.

في الغضب توجد طاقة العمل ومنها ينتج الفعل في العالم، فعندما يزخر «مفلسو العالم» بطاقة الرغبة وينتقلون إلى الغضب بسبب

عوزهم، يأخذهم هذا الغضب إلى العمل اللازم ليشبعوا أحلامهم في عيش حياة أفضل.

يمكن إثبات كمية الغضب المقموعة لدى السكان بسرعة من خلال رؤية كمية العنف الشعبي في الإعلام حيث يتم تقديم تجارب للمشاهدين نيابة عنهم، كالتعبير عن الغضب في أشكال الضرب وإطلاق النار والطعن وجرائم القتل، وقتل مختلف «الأشخاص السيئين».

ونحن عادة ما نشعر بالكثير من الذنب بسبب الغضب ولهذا نجد من اللازم جعل الشيء الذي غضبنا منه على «خطأ» وبهذا يمكننا أن نقول أن غضبنا «مبرر». فهناك القليل من الناس الذين يمكنهم أن يتحملوا مسؤولية غضبهم ويقولوا: «أنا أشعر بالغضب لأني زاخر به».

إستخدام الغضب بإيجابية

من الشائع لدى الناس أن يكبتوا غضبهم وعدوانيتهم وخصومتهم الداخلية، فهم يرون أنها بغيضة ومخجلة، فضلا عن أنها فشل أخلاقي وعائق روحاني، فهم لا يدركون أنه بالرغم من أنه مكبوت إلا أنه هو أيضاً طاقة غضب وإذا لم يعترف به ولم تتم معالجته، فسيكون له عواقب وخيمة على صحتهم وكل تقدمهم، فالقصد من الغضب سلبي وسيكون له نفس العواقب حتى لو لم يتم التعبير عنه. وهناك طريقة مفيدة لنرى طاقة الغضب بصورة إيجابية واستخدامها لإشعال طموحنا وأفعالنا بطريقة نافعة. لنقل على سبيل المثال، أننا نشعر بالغضب والحنق تجاه مديرنا، فهو يبدو وكأنه لا يعترف بقدراتنا وجهودنا ولكننا نعلم أن من عدم الحكمة أن نعبر عن غضبنا وحنقنا، فقد نخسر عملنا أو على الأقل قد يؤدي ذلك إلى حنق مستمر من المدير تجاهنا، وفي أفضل الأحوال سيؤدي إلى موقف حقير، ولكن بدلاً من ذلك، يمكننا أن نتخذ قراراً أن نستعمل هذه الطاقة بطريقة بناءة لمصلحتنا، فتكون مثلا إلهاماً

للعمل على مشروع ممتاز يثبت وجهة نظرنا أو أن تكون طاقة تنقلنا إلى مستوى أعلى وتخرجنا من الموقف غير الصحي ويمكن أن نستفيد من الطاقة لنخلق فرص وظائف جديدة أو أن نجد وظيفة أفضل أو نشكل لجنة أو نحسن وضعنا الوظيفي أو ننشىء إتحاداً أو أي شيء نرى أنه قد ينفع أهدافنا الشخصية. ونفس الفرصة توجد في العلاقات الشخصية أيضاً، فيمكن الاستفادة من الغضب لإلهامنا في تحسين مهارات التواصل، أو الاشتراك في دورة خاصة بالعلاقات الشخصية أو برنامج تطوير ذات، فالغضب يمكن أن يلهمنا بإعادة الإهتمام من جديد أو تكريس المزيد من الجهود الواضحة والقيام بمحاولات أفضل، وفي هذه الحالة قد يؤدي الموقف إلى الالتزام من جديد. ويمكن أن يلهمنا أن ننظر إلى داخلنا وأن نتخلى عن كل المشاعر السلبية من خلال القبول، فبدلاً من أن نشعر بالغضب تجاه هذا الموقف، يمكن أن نتقبله.

التضحية بالذات

هناك مصادر عديدة للغضب، وقد ذكرنا سابقاً أنه في كثير من الأحيان يكون هناك مجموعة من مشاعر الغضب المرتبطة بالخوف، فيختفي الغضب بمجرد أن نسمح للخوف بالرحيل، وهناك أيضاً مصدراً آخراً للغضب ذاك المرتبط بالفخر وخصوصاً جانب الفخر المسمى غرور وغالباً ما يغذي الغضب تفاخرنا الشخصي ويجعله يتزايد. ويرتبط أيضاً أحد مصادر الفخر بالتضحية بالذات، فإذا كانت علاقاتنا بالآخرين مرتبطة بذاتنا القاصر على هيئة تضحية فإننا نهيىء أنفسنا لغضب قادم، لأن الشخص الآخر عادة ما يكون غير مدرك «لتضحيتنا» ولذلك فإنه على الأرجح لن يحقق توقعاتنا.

وأذكر مثال من يوم في حياة زوجية تقليدية، فالزوجة تقضي كامل يومها وهي تبذل جهداً في تنظيف المنزل وتعتني بالنباتات وتجلب

الزهور وتعمل على تغيير ترتيب بعض أثاث المنزل وتبذل كل ما بوسعها كي يبدو منظر البيت جميلا وعندما يعود الزوج للمنزل لا ينطق بكلمة واحدة عن المنزل ولا يبدو حتى أنه انتبه وبدلاً من ذلك يكون منهك من يومه في العمل ويحكي عن أنواع المحن والتجارب التي حدثت في هذا اليوم ويفكر بداخله في كل التضحيات التي قدمها: العميل الغاضب، القيادة الشاقة من وإلى مقر العمل يومياً، المدير حاد الطبع، ضغط مواعيد التسليم. يفكر في كل ما قام به من أجل زوجته وعائلته وبينما هو يفكر في كل هذه المعاناة، تشعر هي بإستياء متصاعد لأنه لم يعترف بمجهوداتها وتستعيد بذاكرتها كل التضحيات التي قامت بها في هذا اليوم، فكان بإمكانها أن تذهب لتناول الغداء مع صديقاتها وكان يمكنها أن تنتهي من قراءة الكتاب الذي استمتعت بقرائته أو أن تشاهد البرنامج الذي تحبه على التلفاز ولكن بدلاً من ذلك، فقد قامت بكل هذا من أجله والآن ها هو لم يدلي بأي تعليق على نتائج ما بذلته.

ولأن كل منهما يحمل في قلبه ضغينة على الآخر، ويشعر كل منهما باستياء تجاه الآخر وإحباط، يتصاعد غضبهما الداخلي فيتم التعبير عنه بفتور وانعزال من خلال الهروب لمشاهدة التلفاز مساءً والانسحاب بصمت إلى السرير للتفكير ملياً في ضيمهما.

هذا مشهد اعتيادي من حياة بيت أميركي وقد يبدو من التفاهة تكراره هنا ومع هذا فإن شيوعه يفصح عن أهمية فهمه، بحيث يمكننا أن نتفحص الموقف لنحل مشكلة فتور العلاقة.

إن ما نريده من الآخرين ونرغب به ونصر عليه يشعرهم بالضغط ولذلك سيقاومونه بلاوعي، ففي المثال المذكور بالأعلى، كان كلا الشخصين يبحث عن التقدير. هما يريدانه، يرغبان به، ولكنهما يحجبانه لدى الطرف الآخر، فكل جانب يشعر بالضغط وهذا الضغط هو ما يجعل كل واحد منهما في وضع مقاومة. وتحصل المقاومة لأننا

دائما نشعر أن الضغط يحرمنا من اختياراتنا، نشعر أنه ابتزاز عاطفي. وتأتي صيغته على شكل: «أعطني ما أريد وإلا سأعاقبك بالانسحاب والغضب والتجهم والعبوس والاستياء».

جميعنا نمتعض من شعور أنه تم ابتزازنا عاطفياً، وجميعنا نعرف المقاومة التي نشعر بها عندما ندرك أن هناك من يتعطش للمديح، فتحدث المقاومة في اللاوعي والوعي أيضاً.

وعندما نتحرك بدافع التضحية بالنفس، فإننا نضغط على الآخر، وحتى لو حصلنا على تقدير بالإكراه فإنه سيثير سخطنا لأن الثناء القسري غير مرضي، فيتصاعد جزء من الغضب بسبب فخر التضحية بالنفس، فهناك غرور معين خفي حول ما نفعله من أجل الآخرين فضلاً عن أن فخرنا بالإنجاز يجعلنا عرضة للغضب عندما لا يتم الإعتراف «بتضحيتنا».

أما طريقة موازنة هذا الغضب فتأتي من خلال الاعتراف بالفخر والتخلي عنه وتسليم رغبتنا بالشعور بالمتعة من الشفقة على الذات وبدلاً من هذا، يمكننا أن نرى جهودنا المبذولة على الآخرين كهدايا، فنختبر فرحة أن نكون كريمين مع الآخرين كمكافأة خاصة بنا.

التقدير والإعتراف

إن أحد أكبر أسرار العلاقة هو التقدير، ففي تصرفات الآخرين معنا هدايا خفية، حتى لو كان هذا السلوك يبدو سلبياً ففيه شيئاً لنا وكثيراً جداً ما يظهر شيئاً ما بشكل إشارة لنصبح أكثر إدراكاً. ولتفترض على سبيل المثال أن شخصا ما نعتنا بكلمة «غبي»، ستكون استجابتنا الطبيعية الغضب، ولكن يمكننا أن نستخدم طاقة هذا الغضب بوعي فنسأل: «ما الشيء الذي يطلب مني هذا الشخص أن أدركه أكثر؟»، وإذا ما سألنا أنفسنا هذا السؤال قد ندرك أننا كنا أنانيين، وغير مكترثين، وكنا نخفق

في تقديرهم، و لم نكن واعين ومدركين لما يحدث بالعلاقة.

وإذا اتبعنا هذه الطريقة باستمرار فسنصل لمرحلة ندرك فيها أن كل شخص في حياتنا هو مرآة لنا، فهم فعلاً يعكسون ما أخفقنا بالإعتراف به في داخلنا، وهم يجبروننا على النظر إلى ما يحتاج إلى معالجة، حيث الانتباه إلى جوانب ذاتنا القاصر التي تحتاج أن يتم التخلي عنها؟ وهذا يعني أن علينا أن نسمح برحيل كبرنا باستمرار كي نتخلص من الغضب ولكي نصبح شاكرين لفرص النضج المستمرة التي نواجهها في تجربة دورة الحياة اليومية. ولنقوم بهذا، علينا أن نقاوم إغراء الانغماس في جعل أنفسنا والآخرين على «خطأ»، وإذا نظرنا إلى جانب «الذات القاصر» في أنفسنا سنرى أن طريقة جعل أنفسنا والآخرين على «خطأ» ما هي إلا إحدى نشاطاتها المفضلة (السياسة والإعلام على سبيل المثال) وهذا لأن الذات القاصر تجهل الطرق الأفضل لتحقيق أهدافنا، فهي لا ترى البديل، وهو اختيار تغيير الموقف من خلال حرية الاختيار.

إن إحدى الطرق التي من خلالها نجبر أنفسنا على الخروجِ من مواقف غير مرضية هي بجعل أنفسنا أو الموقف على «خطأ»، فبدلاً من مجرد اختيار البحث عن وظيفة أفضل على سبيل المثال، فإن ذاتنا القاصر تجعل الوظيفة والمدير وزملاء العمل على «خطأ» وبسبب صورة الخطأ فإن الموقف الآن يصبح لا يطاق ونجبر على تغييره.

كم كان سيكون الموقف أسهل لو اخترنا ببساطة أن ننتقل إلى وضع أفضل، لكننا وبسبب إحساسنا بالواجب، فإن الشعور بالذنب غالبا ما يحجب هذه الوسيلة الأسهل. وبمعنى آخر، بسبب ما استفدنا به من الموقف، فإننا نشعر بالذنب حيال المغادرة.

إذن فإن اللاوعي أنشأ بإبداع كل آلية الخطأ ليجبرنا على الخروج من المواقف التي نصل فيها إلى طريق مسدود، وهذا يحدث عادة في العلاقات الشخصية حين نشعر أن علينا أن نجعل الطرف الآخر على

«خطأ» لنبرر سبب مغادرتنا له. إن اللجوء إلى آلية الخطأ هي ببساطة إنكار لحريتنا في الاختيار.

ينبع أحد مصادر الغضب من التصرفات التي لا تعترف وتقدر الحب الذي عبرنا عنه للآخرين، فالحب في هذا السياق يعني الأشكال البسيطة اليومية المحبة التي تحدث في كل العلاقات الإنسانية على شكل اهتمام واحترام وإيماءات لطيفة وتشجيع وعطاء، فكثيراً ما يكون هناك حوار داخلي قد يمتد لأعوام عن استيائنا بسبب قلة تقدير شخص آخر لمشاعرنا تجاهه، وإذا كان هذا هو الحال بالنسبة لنا، فيجب أن يكون هكذا مع الآخرين أيضاً.

وبناءً على هذا فهناك آخرون في حياتنا، يتحركون حولنا وفي داخلهم تيار من أفكار غير منتهية عنا وعليهم أن يتعاملوا معها بسبب قلة تقديرنا لمشاعرهم نحونا.

يمكن موازنة كل مضمار الغضب هذا ومنعه عندما ننتبه للقيمة الهائلة من مجرد الاعتراف ببادرات الآخرين معنا، وهذا يعني الاعتراف بكل تواصلهم معنا، مثلاً إذا اتصل بنا أحد الأصدقاء نشكره على المكالمة، لأن هذه الطريقة تجعل الطرف الآخر يشعر بالاكتمال والأمان معنا، فهي اعتراف وتقدير لقيمته في حياتنا وكل شخص يشعر بالسرور حينما يعرف قيمته. ومن الممكن من خلال طريقة الاعتراف والتقدير البسيطة هذه وخلال أيام أن تتحول كل علاقات الفرد بطريقة دراماتيكية وهذا الاعتراف ليس بالضرورة أن يحصل بالعالم الخارجي، ولكن يمكن أن يحصل بداخل الشخص. فبينما نتفحص علاقاتنا يمكننا أن نسأل أنفسنا، «ما الذي فشلت بالاعتراف به وتقديره لدى الأشخاص الذين أتواصل معهم يوميا؟».

ومن الممكن أن نخوض هذه التجربة القيمة من خلال أن نختار شخص ما في حياتنا نرى من وجهة نظرنا أنه بارع في انتقادنا ونبدأ

الآن بالانتباه إلى أننا فشلنا في تقديره، فنسلم كل مشاعرنا السلبية تجاهه ونبدأ بإعطائه مكانة ونؤكد قيمته بحياتنا. وقد تكون قيمتهم أنهم ببساطة محفز لنضجنا العاطفي وتطورنا، فقد يكون شريك حياتنا المتذمر أو جارنا المتجهم يريد أن يخبرنا شيئاً ما.

تقريبا، ودائما في مثل هذه المواقف يكون الشخص الآخر لا يشعر بالتقدير والاعتراف بالمساهمة التي يبذلها في حياتنا، وبمجرد ما يتم تقدير قيمتهم في حياتنا يتوقف التذمر.

التوقعات

عندما نتوقف عن الضغط على الآخرين بسبب توقعاتنا، فإننا نخلق لهم بداية ليستجيبوا لنا عفويا بإيجابية. ويمكننا في خطوة وقائية أن نوازن ما بين الاستياءات من خلال تحويل ما قمنا به للآخرين من مستوى التضحية إلى مستوى الهدية المحبة ويمكننا بعدها أن نعبر عن تقديرنا لأنفسنا بسبب هذه الخطوة وترك التوقعات، حيث ستبدد المقاومة لدى الآخرين.

وهناك تجربة بسيطة توضح هذا التحول فقد اشترى رجلا قميصين جديدين لدى عودته من المكسيك وكان تصميم القميصين مختلفين تماما عما اعتاد على ارتدائه، وفي اليوم الأول الذي قرر فيه ارتداء أحدهما لاحظ أن لديه توقع داخلي ونوعاً من الفخر لقيامه بشيء جديد ومختلف ولكن بدلاً من التخلي عنه، قرر أن يحافظ عليه، وقرر عن عمد ألا يستخدم آلية السماح بالرحيل في التخلي عن الفخر. أراد أن يرى ما الذي قد يحدث وكيف سيتصرف الآخرون. وفي ذلك اليوم ارتدى القميص الجديد بفخر وبالفعل لا أحد أتى على ذكره حتى، بالرغم من حقيقة أنه مختلف تماما عن بقية ملابسه، وكان من المفترض أن يتم تمييزه ولكن لم ينبس أحد بأي تعليق وعندما عاد

إلى المنزل ضحك كثيراً من صحة مصطلح رجل الأعمال روبرت رينغر الذي يطلقه على مثل هذا النوع من المواقف «نظرية الشاب/ الفتاة»: (شاب يريد فتاة وبناء على هذا، لا تبالي الفتاة به، وبمجرد ما يفقد اهتمامه بها، تصبح الفتاة تريده).

قرر في صباح اليوم التالي أن يرتدي القميص الجديد الثاني ولكن هذه المرة تخلى عن كل فخره وتوقعاته أن تتم ملاحظته وسمح برحيل الزهو بقيامه بشيء جديد ومختلف، وقدر حبه لأصدقائه وأهميتهم في الدور الذي لعبوه في إدخال السعادة إلى حياته.

وبمرور الوقت في ممارسته السماح بالرحيل، كان قد سلم مشاعر الزهو تماماً في ارتدائه القميص وتأكد من أنه تخلى بشكل كامل عندما وصل إلى مرحلة أنه لا مشكلة سواء انتبهوا للقميص الجديد أم لا. وفجأة تحول ذلك اليوم وكأنه يوم القميص الجديد!، تقريبا كل شخص صادفه ذلك اليوم علق على قميصه الجديد وسأله عن مكان شرائه وقضى ذلك اليوم في الحصول عل الكثير من الانتباه.

إن هذه التجربة أكدت بظرافة نقطة: إننا نحصل على ما نريد عندما نتوقف عن الإصرار عليه!. فتوقعات الغير شكل من أشكال الابتزاز العاطفي، ويمكننا أن نشعر بمقاومتنا عندما يقتات الآخرون على «بضاعة» عاطفية معينة منا. ويمكننا أن نبتعد عن ابتزازنا عاطفياً من خلال رؤية كيف نقوم نحن بها مع الآخرين ثم نسمح برحيل حاجة التلاعب باستجاباتهم العاطفية نحونا.

وهناك طريقة أخرى لمنع الغضب من خلال اتخاذ قرار من داخلنا بألا نتقبل التجريح من الآخرين ومن ذاتنا القاصر من جديد، ويمكن أن يأتي هذا القرار على شكل إعلان حازم: «لن أتقبل التجريح من نفسي أو من الآخرين مجددا»، فعندما يرافق هذا القرار عادة تقدير

كل الإيجابيات بداخلنا وداخل الآخرين، ستتغير العلاقات بسرعة وحتى مصادر الغضب المحتملة لديهم سيتم زوالها.

الاستياء المزمن

إن الغضب والاستياء المزمنين الذين لم يتم التعرف عليهما يظهران من جديد في حياتنا على شكل كآبة؛ أي غضب موجه نحو الذات في حال تم دفعه أكثر في اللاوعي، ومن الممكن أن يظهر من جديد على شكل مرض سيكوسوماتي، فالصداع النصفي والتهاب مفاصل وارتفاع ضغط الدم كثيراً ما تكون أمثلة شاهدة على وجود غضب مكبوت مزمن، وغالباً ما تخف هذه الأعراض عندما يتعلم الناس كيف يسمحون برحيل غضبهم الداخلي. وعلى سبيل المثال، تم قياس ضغط دم مشتركين في إحدى الدراسات، قبل وبعد ما تم إعطائهم تعليمات حول كيفية السماح برحيل المشاعر السلبية ولوحظ انخفاض لدى جميع المصابين بارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانبساطي (القراءة الرقمية العليا والسفلية)، بمجرد ما بدأوا السماح برحيل الضغط النفسي الذي بنوه على مدى أعوام. وكذلك، فإن مشروع جامعة ستاندفورد الخاص بالتسامح يؤكد على الفوائد القلبية في التخلي عن الغضب والاستياء. وقد كان في البرنامج، والدين قتل طفلهما في أعمال العنف بين الكاثوليك والبروتستانت في إيرلندا وتعلما أن يسمحا برحيل شعور الوجع من «العدو» فأظهرت القياسات تحسناً كبيراً في صحتهما القلبية وقوتهما البدنية (لوسكين، 2003)، فقد شفى التسامح قلبيهما تماما.

وكما ذكرنا سابقاً، فمن خلال اختبار العضلات يمكننا أن نثبت فوراً أن للغضب والاستياء تأثير ضار على الجسم والعواطف وتدفق الطاقة والتزامن بين جانبي الدماغ، فالغضب هو من يقتل الشخص الغاضب وليس ما يسمى «العدو».

ويريدنا العقل أن نعتقد أن هناك ما يسمى بـ «غضب مبرر» وهو ما يأخذ شكل السخط الأخلاقي، فإذا ما ألقينا نظرة على السخط الأخلاقي، فإننا سنرى أنه مدعوم بالغرور والكبرياء، فنحن نحب أن نعتقد أننا على حق في موقف ما،وأن الآخر على «خطأ». ففي الوقت الذي نحصل فيه على بعض الرضا، العابر والرخيص، يثبت اختبار العضلات التكلفة التي ندفعها على حساب إقتصادنا الجسدي والنفسي الكلي، فالثمن الذي ندفعه بسبب الغضب والاستياء المزمنين هو المرض والوفاة المبكرة. فهل يستحق كل هذا من أجل رضىً قاصر يأتي من شعورنا أننا على حق؟

إن الثمن الذي نحن مستعدين لدفعه مع هذه الأنواع من الظروف يكون مفاجىء أحياناً، فلنفترض أننا أقرضنا شخص لن يعيد لنا المال أبدا، فشعرنا باستياء مزمن بسبب هذا الموضوع، وعندما نقابله في المناسبات الإجتماعية فإننا نتحدث معه قليلا على قدر الإمكان.

إذا ما كنا صادقين مع أنفسنا، فإننا على الأرجح سنرى أننا نحصل على رضا من كوننا على حق والآخر على خطأ. ففي الحقيقة، إن جزء منا فعلاً يستمتع كثيراً، ولا يريده أن يعيد الدين لنا، ذلك لأنه لن نعود قادرين من جديد على الإستمتاع بالمتعة الخفية جعله على خطأ، وهذا ينطبق تحديداً في قضية إقراض عدة مئات من الدولارات، فإن جزء داخل القارض اتخذ قرارا بالحصول على الرضا البسيط من كونه على حق وجعل الآخر على خطأ وبدأ بعدها بالتخلي عن كل مكافآت الأنا هذه، فاتضح أن مكافآت الأنا كانت تمنع الشخص الآخر من تسديد القرض، ولكن مع التسليم المستمر، فقد تم السماح برحيل الصفقة تماماً وحدث تحول من خلاله، حيث تمت رؤية القرض كهدية. فلا يمكن إنكار أن الشخص الآخر احتاج المال فعلاً، إذن لماذا لا يتم اعتباره هدية، ويتم السماح برحيل توقعات التسديد؟

الآن وبدلاً من الشعور بالحنق، سادت مشاعر امتنان بسبب فرصة مساعدة إنسان آخر في لحظة حاجة حقيقية، وفي غضون 48 ساعة، تم وصول شيك على البريد بكامل المبلغ مع ملاحظة اعتذار بسبب التأخر عن السداد!

تثبت هذه التجربة وغيرها من التجارب الشبيهة لها كم نحن مرتبطين روحياً، فالموقف الداخلي الذي نحمله تجاههم يجبرهم على تبني موقف دفاعي تام، ولهذا فالمسألة ليست أنك «بوليانا» (Poliana) كي تسامح وتنسى، ولكنها مسألة اعتراف معقول بالحقائق العاطفية.

إن الأفعال الداخلية بين البشر تتحدد من خلال صور الطاقة الذبذبية التي ينشرونها بالفضاء، فالطاقة الذبذبية وشكل الفكرة المرتبطة بها تنشآن سجل يمكن قراءته. وبالرغم من شيوع سمة الحدس لدى معظم النساء اللاتي يتميزن في مجتمعنا أنهن أكثر حدسية ويمارسن هذا الحدس في تجاربهن اليومية، إلا أن هذه السمة قد تبدو صادمة ومفاجئة بالنسبة لعدد كبير من الرجال الذين يتميزون باستعمالهم للجانب الأيسر من دماغهم وبميولهم للعقل والمنطق أكثر من الحدس الذي يتميز به الجانب الأيمن من الدماغ. وعندما نستمر في السماح برحيل السلبية ونتسبب في حدوث شفاء عاطفي داخلي، يحدث إتزان كبير بين وظائف جانبي الدماغ الأيسر والأيمن، فالقدرة على الحدس موجودة لدى الرجال أيضاً وغالبا ما يكون بزوغها مفاجأة سارة بالنسبة لهم، فمن المفاجىء والمُرضي أيضاً أن تكون قادر على «قراءة» موقف بالحال، في حين كان محيرا تماما بالنسبة للعقل والمنطق. والحل المناسب هو أن تشكل فرضية تعمل مع الحدس ثم تستخدم العقل والمنطق لفحصها وهذا بالطبع يوازن الغضب الناشيء من سوء الفهم وسوء التقدير ويرفع من مهارة السيطرة على المشاعر. وهناك شيء آخر يبدد الغضب وهو استعدادنا للتخلي عنه، فالاستعداد هو قرارنا الكلي

لإيجاد وسيلة أفضل وأن نتوقف عن الاعتماد على الغضب وأن نرتقي لمستوى الشجاعة والقبول، وهذه الإرادة كفيلة بجعل عملية التخلي عن الغضب تبدأ.

إن متدربي فنون الدفاع عن النفس يدركون تماماً أن الغضب يدل على الضعف والوهن ويرون أنه أداة استسلام للخصم، ويمكننا معرفة السبب من خلال اختبار العضلات، فالشخص الغاضب يفقد نصف قوة عضلاته وبناءً على هذا يفقد جزء من ثانية كانت حاسمة بالنسبة له للانتصار في المعركة.

من السائد في مجتمعنا أن توصف نزعة الغضب بالسمة الذكورية «قبضاي»، فنسمع أشخاصاً يتباهون وهم يحكون كيف «أمطروا ذلك الفتى بوابل من التوبيخ».

ويمكننا أن نسأل أنفسنا، «من يحتاج إلى أعداء؟»، «أليس هناك ما يكفي من التأثير السلبي في حياتنا بدون إضافة المزيد؟». وخاصة حينما نلقي نظرة على حقيقة أن كل المشاعر تولد طاقة ذبذبية في الكون، فما الحكمة من إحاطة أنفسنا بالوان من الأفكار السلبية حول أولئك الذين نراهم كأعداء؟ ولماذا نخرج من طريقنا، والتمسك بفكرة أنهم أعداء، من خلال تخزين الإستياء والسلبية في داخلنا؟

وعلى الأرجح، فعندما نعيد النظر إلى تجاربنا الشخصية، سنرى أن الجهد المبذول في تحويل الأشخاص الذين كنا نعتبرهم أعداء إلى أصدقاء يجلب مسرة ومكافآت قادمة. ففي أغلب الحالات، يثبتون أن لهم فائدة إيجابية في حياتنا و لم نكن نعرف حقيقتهم فعلاً حتى لما جاء فصل جديد من كتاب حياتنا واحتجناهم كأصدقاء.

ونحتاج أن ندرك أننا أصبحنا بدون تعمد «هواة تظلم»، فالتقارير الإعلامية زاخرة بمثل هذا النوع من الاستياء المزمن، فنرى «تجميع التحامل» في العلاقات الدولية حيث يكون الهدف الأساسي هو جعل

باقي الأمم على «خطأ»، ولقد تمت برمجتنا بلاوعي أن نؤمن أن «تجميع التحامل» هو أمر «طبيعي»، وعلى العكس من هذا النمط المعتاد المدمر والمنهك، إن تقنية السماح بالرحيل تحررنا من الاهتمام كثيراً «بالأخطاء» التي وجهت إلينا، وتحرر وقتنا واهتمامنا لنرى الجمال والفرص من حولنا.

إن الغضب مقيد وليس محرر، فهو يربطنا بشخص آخر ويجعلنا نحمله في حياتنا، ونظل عالقين في الأنماط السلبية حتى نسمح برحيل طاقته وبمكافآته البسيطة التي نجنيها من سخط المصلحين والشعور بالظلم والرغبة بالانتقام.

وقد لا يكون هو نفس الشخص الذي يتكرر في حياتنا ولكن سيظهر آخرون يحملون نفس الصفات التي تثير غضبنا واستيائنا وهذا سيتكرر دائما حتى نعالج أخيرا غضبنا الداخلي، وبعدها فجأة سيختفي هؤلاء الناس الذين يحملون هذه الصفات من حياتنا. وبناء على هذا، فإن الغضب قد يجبر شخص ما على الابتعاد عنا مادياً في حين أنه يقيدنا به روحيا بشكل أقرب حتى نتخلى تماما عن الغضب والاستياء.

إن التخلي عن الغضب يؤتي ثماره في حياتنا، فنصبح أحراراً ونختبر هدوء وراحة نفسية، إنه يجعلنا نشكر الفرص اليومية التي تجعلنا ننضج ونتشافى، بالإضافة إلى الرعاية التي نتبادلها مع الآخر بلا أي «قيود»، فضلا عن تحسن الصحة وزيادة طاقة الحياة.

إن هذه الارتقاءات ترفعنا إلى حالة أكثر فعالية وسلاسة من الحرية الداخلية.

الفصل

9

الفخر

الفخر في أسلوب التعبير الدراج يعد «خصلة جيدة»، لكننا إذا ما تمعنا فيها سنرى أنها كباقي المشاعر السلبية الأخرى التي ناقشناها حتى الآن، فالفخر خالٍ من الحب، وبناءً على هذا فهو بالأساس هادم، وقد يأخذ شكل المغالاة في تقدير الأمور، والإنكار، وأخذ دور الشهيد.

إن الفخور هو الشخص المتعنت والمتعجرف والمتبجح، والمتكلف، والأفضل من الآخرين، والمتغطرس، والأكثر صلاحاً من الآخرين. وهو المغرور، والأناني، والمغتر بنفسه، والمتحفظ، والمعتد بنفسه، والمحتال، والمتحامل، والمتعصب، والورع، والمزدري، وهو أيضاً، عديم الرحمة، والمدلل، والمتزمت، والمتسلط، ومن يطلق الأحكام على الآخرين. الفخر في شكله الأكثر اعتدالاً هو الإهمال.

إن الفخر الفكري يؤدي إلى الجهل، في حين أن الفخر الروحاني هو العقبة الأساسية للتطور الروحاني والنضوج لدى كل شخص. فالفخر الديني في المفهوم الذاتي لدى الرجل الصالح وفكرة «أنه هو فقط من يملك الطريقة الوحيدة الصحيحة» هي أساس كل الحروب الدينية والتنافس والظروف المشؤومة مثل محاكم التفتيش، فأكبر التدهورات التي حصلت كانت بسبب الفخر الديني وافتراض أن الشخص مصرح

له أن يقتل الآخرين الذين لا يشاركونه نفس المعتقد.

شعور الفخر الذي بداخل كل منا أن «لدي الإجابات»، هو ما يعيق نضجنا وتطورنا، ومما يسترعي الإنتباه أن الجزء المغتر من العقل مستعد للتضحية بكل ما تبقى للشخص من أجل مصلحته بدلاً من الإعتراف بالخطأ، فالناس يتخلون فعلياً عن حياة أجسادهم ويضحون بأي جانب من جوانب حياتهم على مذبح الفخر (مثل الحروب الدينية والحملات الصليبية). وكذلك فإن الغرور الذكوري بهذه البرمجات التي يعتبرها المجتمع من الرجولة تحجب التطور الداخلي العاطفي والنفسي لدى أغلب الرجال في المجتمع، والآن صار ينضم الكثير من النساء إلى الصفوف الشوفينية وهو الأمر الذي يفاقم المشكلة ويزيد من حدة المعركة بين الجنسين.

هشاشة الفخر

دائما ما يكون المغرور في وضع دفاعي بسبب ضعف انتفاخ الغرور ونكران الذات، وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص المتواضع، لا يمكن إذلاله لأنه محصن وقد سمح للفخر بالرحيل، فالمتواضعون يتمتعون بأمان داخلي وتقدير ذات.

يحاول الكثير من الناس أن يضعوا الفخر مكان تقدير الذات الحقيقي، غير أن تقدير الذات الحقيقي لا يزداد فعلاً إلا عندما يتم التخلي عن الفخر، فما ينفخ الأنا لا ينتج عنه قوة داخلية، بل على العكس من ذلك، يزيد من ضعفنا ومن المستوى العام للخوف، فعندما نكون في حالة فخر، تتبدد طاقتنا بانهماكنا في الدفاع عن طريقتنا بالعيش ومهنتنا والحي الذي نقطنه وثيابنا وطراز سيارتنا وأصلنا ومدينتنا ومعتقداتنا الدينية والسياسية، وننشغل بلا كلل أو ملل بمظهرنا وما الذي قد يقوله الناس عنا، وبالتالي دائما ما يكون هناك حساسية من آراء الآخرين.

وعندما يتم التخلي عن الفخر والإنتفاخ الذاتي، سيحل محلهما أمان داخلي، ما يجعلنا لسنا بحاجة للدفاع عن صورتنا مجدداً، وبهذا تقل انتقادات الآخرين وهجومهم علينا حتى تتوقف نهائياً، وعندما نسمح برحيل حاجتنا لإثبات أننا على حق، تتلاشى التحديات التي أمامنا، وهذا يأخذنا إلى أحد قوانين الوعي الأساسية: «الدفاع يدعو للهجوم».

إن دراسة طبيعة الفخر تسهل عملية السماح برحيله، فطالما أنه لم يعد محل تقدير، فإنه يُرى على حقيقته، ففي حقيقته هو: ضعف كما يقول المثل المأثور «الفخر يودي بصاحبه إلى الهلاك»، فالفخر هش، وهو بديل ضعيف لما يشبه الصخر في قوته، فالقوة الحقيقية تأتي من الشجاعة أو القبول أو السلام.

حسناً، هل هناك ما يسمى بـ «الزهو الايجابي؟»، عندما نتحدث عن الزهو الايجابي فإننا نشير إلى تقدير الذات حيث الوعي الداخلي بقيمة الشخص واستحقاقه، ويختلف هذا الوعي الداخلي عن طاقة الفخر، فالوعي الذاتي بقيمة الشخص الحقيقية تتميز بقلة الحاجة للدفاع، وبمجرد ما نتصل بحقيقة كينونتنا الحقة على المستوى الواعي، أي طبيعة ذاتنا الداخلية، ببراءتها الحقيقية وعظمتها وكذلك نبل النفس البشرية لا نعود بحاجة إلى الفخر لأننا نعرف نفسنا حقاً وهذه المعرفة الذاتية تكفينا، وما نعرفه فعلاً لا يحتاج أبدا إلى دفاع، وبهذا فإن تقدير الذات يختلف عن طاقة الفخر التي ناقشناها في هذا الفصل.

لنلقي نظرة على أنواع الفخر التي تبرمجنا عليها ونرى هل تصمد تحت الاختبار أم لا، ومن الأمثلة النموذجية التي خطرت في بالي: فخر العائلة وفخر الدولة وفخر الإنجازات. فهل يعد الفخر فعلاً أسمى المشاعر الإنسانية؟

إن حقيقة أن ما يميزه هو الدفاع، تثبت العكس، فعندما نشعر بالفخر بسبب ممتلكاتنا أو بعض المنظمات التي تمثلنا، فإننا نشعر بواجب

الدفاع عنها، وكذلك فإن الفخر بأفكارنا وآرائنا تؤدي إلى جدالات ومنازعات ومصائب لا تنتهي، في حين أن المشاعر الأعلى من الفخر هي مشاعر الحب، فإذا ما كنا نحب كل ما ذكر في الأعلى (العائلة، المدينة، الإنجازات) فهذا يعني أنه لا يوجد مجال للشك في قيمتهم لدينا، مما يجعلنا لا نتخذ موقفاً دفاعياً مجدداً، فعندما يحل كلا من التقدير والمعرفة الحقيقيين محل الرأي_وهو جزء من الفخر_ لن يكون هناك مجال للجدال، فحبنا الكبير وتقديرنا لشيء ما، هو موقف قوي ولا يمكن أن تتم مهاجمته. ولأن الفخر في موقف ضعيف، فهو دائما ما يوحي للشخص أن هناك أمر يثير الإرتياب ولابد من اكتشافه ويتمحور هذا الشك حول الخصم سريعاً، وعندما يتم إلغاء كل الشكوك فإن الفخر والآراء كلها تختفي.

إن الشعور بضرورة الدفاع دائماً ما يكون حاضراً، كما لو كان الشيء في حد ذاته غير مؤهل أن يقف لوحده دون تبرير أو دفاع، في حين أن ما يستحق حبنا واحترامنا بالكاد يحتاج إلى من يدافع عنه، فالفخر يشير، نوعا ما، إلى أن هناك مجالا للجدال دائما وأن قيمة الشيء قابلة للنقاش ولكن عندما نحب شيء بصدق ونتحد معه فذلك لأننا شاهدنا كماله الجوهري، ففي الواقع، إن «عيوبه» جزء لا يتجزأ من كماله، فكل ما نراه في العالم في طريقه «ليكون» وتطوره خلال هذه العملية نحو الكمال هو جزء من كماله وبهذا فإن الزهرة التي لم تزهر تماماً لا يعني أنها ناقصة وتحتاج إلى دفاع بل على العكس من ذلك، فازدهارها يواصل سيره بطريقة محكمة وفقاً لقوانين الكون، وبالمثل فإن كل فرد على هذا الكوكب في طور ازدهاره ونضجه وتعلمه ليكون انعكاس لمثل هذا الكمال، ويمكننا القول إن ازدهار العملية التطورية تواصل سيرها بدقة وفقا لقوانين الكون.

إذن وكما ذكرنا سابقاً، فإن أحد عيوب أن يكون الإنسان في موضع

فخر هما الهشاشة والضعف اللتان تجذبان الهجوم، ولذلك نرى في مجتمعنا أن المتكبرين يجذبون النقد، وضعفهم هذا هو ما يفسر معنى القول: «الفخر يودي بصاحبه إلى الهلاك»، وهذا ما ذُكر بالكتاب المقدس حين جاء فيه أن التكبر كان كعب آخيل الخاص بالشيطان «لوسيفر» على الرغم من المكانة العظيمة التي كان حصل عليها.

التواضع

ببساطة، إن محاولة قمع الفخر من باب الشعور بالذنب لا يجدي نفعاً، فلا يصلح أن ننعت طاقة الفخر بـ «الخطيئة» ونقمعها في داخلنا من باب الشعور بالذنب أو نخفيها أو نتظاهر بأننا لم نعشها، فما يحدث فعلاً هو أن الطاقة تأخذ وببراعة، شكل جديد يعرف بالفخر الروحاني.

وبالعادة، لا نشعر بالراحة في وجود الأشخاص المتكبرين، وبهذا فإن الفخر يحجب التواصل والتعبير عن الحب، وبالرغم من أننا نحب أولئك الذين يشعرون بالفخر بسبب إنجازات معينة، إلا أننا نحبهم بالرغم من غرورهم وليس بسببه.

إن الشعور بالذنب لأن التكبر خطيئة روحانية لا يؤدي إلا إلى أن يبقيه بالداخل، وكما قلنا سابقاً هذا ليس حلاً، والحل أن نسمح له بالرحيل من خلال اكتشاف طبيعته، وبمجرد أن نراه كما هو فعلاً سيصبح أحد أسهل المشاعر التي يمكن أن نتخلى عنها. ولكي نبدأ، علينا أن نسأل أنفسنا: «ما الهدف من الفخر؟ ما المكافآت التي نجنيها منه؟ لماذا أختاره؟ عن ماذا يعوض؟ ما الذي يتوجب علي أن أدركه بخصوص طبيعتي الحقيقية كي أسمح له بالرحيل بدون أن أشعر بالخسارة؟». الجواب على هذه الأسئلة، واضح تقريباً، فكلما شعرنا بنقص داخلي أكثر، توجب علينا أن نعوض الإحساس الداخلي بعدم اكتفائنا وأهميتنا وقيمتنا من خلال الشعور بالفخر. وهكذا، كلما

سمحنا بالتخلي عن المشاعر السلبية، قل اعتمادنا على دعامة التكبر لتحل محله خصلة يسميها العالم «تواضع» فنعيشها ذاتياً على شكل سكينة.

ويمكننا التمييز بين التواضع الحقيقي والتباس «التكبر داخل التواضع» أو «التواضع المزيف» الذي نراه كثيراً في الساحة العامة. فالتواضع المزيف هو تظاهر الشخص بالتواضع من خلال الحط من شأنه مع توقه أن يعترف الآخرون بالإنجازات التي يفتخر بها كثيراً، غير أنه فخور جداً على أن يتباهى بها علناً.

فلا يمكن للشخص الذي يقول أنه يمتلك خصلة التواضع أن يعيش التواضع الحقيقي، لأنه ليس شعور، وكما قلنا سابقاً، فالمتواضع الحقيقي لا يمكن أن يكون خانع، لأنه متحصن ضد الذل وليس لديه ما يدافع عنه، ليس هناك ضعف، وبناءً على هذا، فإن المتواضع الحقيقي لا يمر بالانتقادات الهجومية من الآخرين، وبدلاً من ذلك، فإنه يرى الألفاظ الانتقادية التي تصدر من شخص آخر لا تعدو عن كونها مشكلات داخل هذا الشخص وعلى سبيل المثال، إذا ما قال أحدهم لمتواضع تواضعاً حقيقياً: «أنت تظن أنك ماهر، أليس كذلك؟»، فسيرى أن لدى الشخص الآخر مشكلة مع الحسد، وأن سؤاله لا أساس له من الصحة في الحقيقة، وليس هناك ما يشعره بالإهانة أو يستدعي الرد. وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص المتكبر سيرى أن هذا السؤال إهانة جرحت مشاعره، أو يرد عليه ما قاله لفظياً أو حتى قد تصل بالنهاية إلى حد العنف في بعض الحالات.

فرح وامتنان

ما البديل، الأكثر وعياً، للفخر الذي يُرى أحيانا بأنه محفز للإنجازات؟ قد يكون «الفرح» هو أحد الإجابات!. فما المشكلة التي تمنع الفرح

من أن يكون مكافأة لإنجاز ناجح بدلاً من الفخر؟

فالفخر يحمل في طياته الرغبة باعتراف الآخرين، وبالتالي سيكون هناك عرضة للغضب وللإحباط إذا لم يصل إلى المستوى المتوقع، في حين أننا إذا ما حققنا هدفاً محدداً من أجل السعادة والمتعة والحب التي نجنيها من الإنجاز، فضلا عن الفرح الداخلي الذي يحققه فينا، لن نشعر بالحساسية من ردات أفعال الآخرين. وهكذا، يمكننا أن نتعرف على درجة احتمالية تعرضنا للألم بسبب آراء الآخرين من خلال إلقاء نظرة على نوعية ردات الأفعال التي نأمل أن تأتينا منهم، من خلال اختياراتنا وتصرفاتنا وهذا يتضمن سلوكنا وتعبيراتنا وأسلوبنا وطريقتنا في الملبس أو نوعية ممتلكاتنا التي نختارها مثل نوعية السيارة التي نقودها أو شكل المنزل الذي نقطنه أو الحي السكني الذي نعيش فيه والمدارس التي درسنا بها أو تلك التي يدرس فيها أطفالنا أو علامات المنتجات التجارية التي نشتريها.

في الواقع، إذا ما نظرنا إلى مجتمعنا الحالي، فسنرى إلى أية درجة من الغرابة يحتل الفخر مكاناً فيه، فالعلامات التجارية توضع الآن على الجزء الظاهر من العديد من الثياب وعلى السلع الشخصية. وحتى الآن، لم نصل إلى درجة وضع العلامة التجارية على المجرفة والجاروف، ولكننا قد نصلها إن عاجلا أم آجلا، فربما لم يفكر فيها أحد حتى الآن، ولكن قد يأتي يومٌ نحمل فيه مجرفة وجاروف ونتباهي باسم المصمم الذي يزينها.

وهذا يشير إلى عيب آخر من عيوب الفخر ألا وهو: «إمكانية استغلالنا مما يعرض علينا»، فالفخر يعني أنه يمكن أن يتم التلاعب بنا بسهولة كبيرة، فيمكن أن ندفع مبلغ كبير من المال مقابل سخافة. فكم مضحك وضعنا الراهن، عندما يتفاخر الناس بما تم استغلالهم به!

ومن الأمثلة على ذلك، حين يتم التباهي بين أوساط معينة بالمبلغ

الذي دفعه أحدهم في سبيل الحصول على بعض السلع، وعندما ننزع عنها الافتنان، يمكننا القول أن ذلك الشخص كان غبي نوعاً ما، فقد تم خداعه فعلاً أو أنه كان ساذجاً و لم يعرف طريقة أفضل منها.

إن التفاخر على الأرجح أكثر أنواع الفخر غطرسة، وهذا يثير السؤال التالي: «هل الفخفخة حقاً تستهوينا؟»، بالواقع لا، فالاستجابة التي نراها هي أحد أشكال السحر، فالناس يشعرون بالسرور ويكتفون بافتنان ظاهري ولكن تحت هذا الافتنان لا يحترمون هذا الشيء فعلاً، فهم يعرفون حقيقته، وبهذا فإن اختيارنا للتفاخر لن يستهوي أحد.

لقد تكشفت هذه الديناميكية خلال رحلة إلى كندا لزيارة منزل رجل ثري تحدث بفن عن أسعار ممتلكاته، وفي نفس الرحلة تمت رؤية أطفال هنود كنديون يعانون من سوء تغذية يلعبون حول رافعات حبوب ضخمة طافحة بالمحاصيل التي تم تعليقها للتلاعب بأعلى سعر عالمي من خلال إيجاد نقص مصطنع، وبينما كان الرجل الثري يتكلم عن ممتلكاته، كانت صورة الأطفال بأرجلهم الصغيرة الرفيعة تمر على الذاكرة، وبعيداً عن الافتنان بثروته، كان هناك شعور بالحزن بسبب مفهوم القيم لديه، فضلاً عن التعاطف نحوه بسبب قلة تقديره لذاته التي أجبرته على التعويض من خلال طريقة سطحية محزنة مثل هذه.

«فهل هذا يعني أننا لا يمكننا الاستمتاع بالمقتنيات الباهظة؟» لا، بالطبع لا، فما نتحدث عنه هو الفخر، فالعلة لا تكمن في أن لدينا ممتلكات وإنما سلوكنا المتملك تجاهها، وتكبرنا واعتدادنا بأنفسنا.

إن سلوك الفخر هو ما يخلي مكان للخوف، وقد ذكر ذاك الرجل الثري أن لديه جهاز إنذار ضد السرقة باهظ الثمن، فالفخر كباقي المشاعر السلبية، يولد الشعور بالذنب والشعور بالذنب يولد الخوف والخوف يعني خسارة محتملة، ولذلك، فالفخر دائماً ما يعني فقدان الاطمئنان.

وما يقابل تفاخر الاكتسابية، هناك ما يسمى بالبساطة، والبساطة لا تعني افتقار الممتلكات بل هي حالة ذهنية، فهناك امرأة تملك ملايين الدولارات، حيث تملك عقارات وممتلكات شاسعة ومع هذا وعلى المستوى الشخصي فهي تمثل البساطة المطلقة، فممتلكاتها انعكاس لما أعطاها إياه العالم، وبهذا هي تستمتع بجمالها، ولهذا لا ينتقدها أحد ولا يحسدها الآخرين. فليس ما نملك هو ما يهم ولكن ما يهم فعلاً هو تعلقنا به وكيفية تأطيره في وعينا ومعناه بالنسبة لنا.

إن هذه المرأة، ودون تعمد، لا تضع أي أجهزة نظام حماية ضد السرقة على ممتلكاتها ولا حتى كلاب حراسة وعندما تم تنبيهها إلى ذلك قالت: «بحق السماوات، إذا كانت حاجة أحدهم إلى شيء ما شديدة إلى هذه الدرجة فعلاً فبإمكانه الحصول عليه».

إذن، لقد كان هناك توافقاً ما بين عدم سرقتها ورغبتها بمشاركة الآخرين، وهكذا فقد ارتبط تحصنها ضد التعرض للسرقة بعدم تفاخرها فيما تملك، فالتفاخر والتعلق يحدثان نتيجة للفخر، ولذلك فإن التعلق سبب محتمل للمعاناة لأنه يترتب عليه خوف من الخسارة ومع الخسارة نعود للامبالاة والإكتئاب والأسى، فإذا ما تفاخرنا بامتلاكنا سيارة ومن ثم سرقها شخصاً ما فإننا سنشعر بالعذاب والألم والمعاناة، في حين أننا إذا ما أرخينا قبضتنا عن السيارة (على المستوى العاطفي) واستمتعنا بجمالها وإبداع صنعها وشعرنا بالامتنان لامتلاكها فخسارتها تعني بعض خيبة أمل.

إن الإمتنان هو أحد أدوية الفخر، فإذا ولدنا بمعدل ذكاء عالي يمكننا أن نمتن لهذه النعمة بدلاً من أن نتفاخر بها فهي ليست من إنجازنا بل هي نعمة ولدنا بها، وإذا ما شعرنا بالإمتنان بالعطايا التي وهبنا إياها الخالق وما تم إشباعه فينا، وما حصلنا عليه من مساعينا، فإننا نكون حينها في حالة سلام ذهنية ومحصنين ضد الألم.

كم هو مضحك كيف أن العقل البشري يرفق شعور الفخر بأي شيء يتصل بضمير «ياء المتكلم»، فنحن ربما نشعر بالفخر تجاه كثير من الأمور التافهة وعندما نراقب ونرى هذه الكوميديا لن نشعر بصعوبة كبيرة في السماح برحيل الفخر تجاهها.

وكذلك، فإن بعض الناس لديهم تفاخر عكسي، فهم يشعرون بالفخر لدى غزوهم «الحراجات» ومحلات البضائع المخفضة ويشبهون الأشخاص الذين يدفعون مبالغ باهظة في شراء مجرد أشياء بقطيع أغنام ويرددون هذه المقولة عنهم: «الآحمق وماله يفترقان سريعاً». وهكذا فإن هؤلاء المختالون العكسيون يتجمعون في محلات البضائع المخفضة، ومحور فخرهم يكون «الحراج الرائع».

في الواقع، هم غالباً ما يتنافسون مع بعضهم على موضوع من سيجد أفضل الحراجات، ومن المضحك ملاحظة كيف أن قطعة الثياب تلك المعلقة في محل البضائع المخفضة لا تملك أية قيمة حتى يتصل بها ضمير «ياء المتكلم» وتصبح «ملكي» فتغدو ذات قيمة عظيمة فوراً.

إن المشكلة في اتصال الأشياء بضمير «ياء المتكلم» هو الفخر الذي يعطي إحساس بالملكية ما يجعلنا نشعر بوجوب الدفاع عن كل شيء متصل به. يمكننا أن نقلل من ذلك من خلال السماح برحيل رغبة التملك، فبدلاً من استخدام ضمير «ياء المتكلم» يمكننا أن نستخدم «أداة تنكير»، فلا نقول «قميصي» ولكن «قميص» وبناء على هذا، سنلاحظ أننا إذا ما نظرنا إلى أحد أفكارنا بأنها «رأي» بدلاً من «رأيي» فإن نبرة الشعور تتغير. وهكذا يتضح لَما ينفعل الناس من أجل الأمور التي تدخل تحت نطاق آرائهم. إنه فقط بسبب شعور «ملكي» في حين لو تمت رؤية الآراء بأنها «مجرد رأي» فلن يكون هناك تعرض للغضب المختال بنفسه.

الآراء

إذا ما ألقينا نظرة على موضوع الآراء، سنجد أن الآراء كثيرة جدا، فكل من يسير بالشارع لديه آلاف الآراء حول آلاف المواضيع ويتغير رأيه من لحظة إلى أخرى، ويكون عرضة لكل نزعة عابرة في الإعلام أو الأزياء أو «الصرعات»، «فمع» اليوم هي «ضد» غداً، ورأي صباح اليوم تنتهي صلاحيته بالظهيرة.

ويمكننا أن نسأل أنفسنا: «هل أريد أن أزيد من تعرضي لغزو كل هذه الأفكار العابرة وأربطها بـ «ياء المتكلم»؟ قد تقول: «لكل شخص رأي في كل شيء»، حسناً، وإذا كان ذلك؟

عندما ننظر إلى طبيعة الآراء الحقيقية سنتوقف عن إعطائها قيمة كبيرة وعندما نعود للوراء ونتمعن في حياتنا سنرى أن كل خطأ ارتكبناه كان مبنياً على رأي.

سيقل تأثرنا إذا ما وضعنا أفكارنا ومعتقداتنا ـ وهي عبارة عن آراء ـ بسياق مختلف، فيمكننا أن نراها وكأنها أفكار يمكن أن تعجبنا أو لا تعجبنا، بحيث أن بعض الأفكار تشعرنا بالبهجة ولذلك نحبها، ولكن أن تعجبنا اليوم لا يعني أن نحارب من أجلها، فعندما يعجبنا مفهوم معين فهو كذلك طالما أنه يخدمنا ونستمتع به، وعندما لا يعود مصدر للبهجة نتخلص منه بسهولة طبعاً.

إننا عندما ننظر إلى آرائنا سنرى أن عواطفنا هي ما تعطيها قيمة بالمقام الأول، فبدلاً من أن نغتر بأفكارنا، ما المانع من أن نحبها؟ لماذا لا نحب مفهوماً معيناً بسبب جماله أو بسبب قيمته الملهمة بالنسبة لنا أو قدرته على خدمتنا؟ فإذا ما نظرنا إلى آرائنا بهذه الطريقة لن نعود بحاجة للشعور بالفخر بأننا «على حق» وإذا ما حملنا نفس

النظرة تجاه ما نحب وما لا نحب لن نكون عرضة للجدل، فإذا كنا نحب عزف ملحن معين على سبيل المثال، لن نكون بحاجة للدفاع عنه، وربما نتمنى أن يوافقنا من نحب الرأي، ولكن إن لم يكن كذلك، فأسوأ ما قد نشعر به هو قليل من خيبة الأمل بسبب عدم قدرتنا على مشاركته شيء نقدره شخصياً ونستمتع به.

عندما نجرب هذه الطريقة سنلاحظ أن الآخرين لن يهاجموا مفاهيمنا أو ما يعجبنا وما لا يعجبنا، وحينها سنقدرهم بدلاً من أن نتخذ موقف دفاعي، لأنهم يتفهمون أننا نقدر أمور معينة ولهذا نحن نفكر بالطريقة التي نفكر بها، وبهذا لن ينتقدوننا أو يهاجموننا فعلياً وإنما أسوأ ما قد يقومون به هو أن يرشقوننا بمزاح ونكات. فعندما يغيب الفخر، يغيب الهجوم أيضاً.

وهذه الطريقة مفيدة جداً في المجالات التي طالما كانت، على مر التاريخ، معرضة لإثارة الجدل مثل المجالات السياسية والدينية التي يتم تجنبها بطريقة تكتيكية في المجتمع المهذب.

وسندرك أننا إذا كنا نحب ديننا، مهما كان وأياً كان، فلن يهاجمنا أحد، في حين أننا إذا كنا نتفاخر به فعلينا أن نتجنب الموضوع برمته، لأنه سيثير فوراً الغضب الذي يعد منتج فرعي للفخر، فإذا كنا نقدر شيء ما فعلاً فإننا نسمو به عالياً بعيدا عن نطاقات الجدل المهينة.

إننا نصون ما نعتز به فعلاً ونبجله من خلال توقيرنا له نحن أولاً، فإذا ما قلنا لأحدهم بأننا نقوم بشيء ما لأننا نستمتع به فلن يكون لديه الكثير مما يمكنه أن يقوله أليس كذلك؟

في حين إذا ما خلصنا إلى أننا نفعل هذا لأننا على حق، فسنرى

أنهم سيهتاجون غضباً فوراً لأنهم أيضاً لديهم رأيهم الذي يفرق ما بين الصح والغلط.

إن قيمنا مميزة بالنسبة لنا، ونتمسك بها لأننا نحبها ونستمتع بها ونشعر بالسرور بسببها وإذا ما تمسكنا بها من هذا المنطلق فسيتركوننا بسلام للاستمتاع بها.

والسبب الذي يحرض للهجوم على الفخر هو استنتاج الفخور أنه «أفضل من» وهذا الشعور يعد جزء لا يتجزأ من الفخر، فنرى العديد من الناس يتبعون أنظمة غذائية ويتفاخرون بها وبالتالي يخوضون نقاشات باستمرار حول مدى صحة أنظمتهم وآرائهم الغذائية، حتى أنهم يحاولون فرض حميتهم على أفراد أسرتهم وأصدقائهم ويشرحون أفضلية أنظمتهم من الناحية الأخلاقية والصحية، وعلى العكس من ذلك، فهنالك أشخاص يتبعون نفس أنظمتهم الغذائية لأنهم يستمتعون بها ولأنها تجعلهم يشعرون بحال أفضل أو لأنها تحقق لهم انضباط روحاني معين، وبالتالي لا نسمع أبدا أنهم يخوضون نقاشات، لأن ليس لديهم ما يدافعون عنه، فإذا ما أخبرنا أحدهم بأنه يأكل بالطريقة التي يأكل بها لأنه يستمتع بذلك فلن يكون لدينا الكثير لنقوله أليس كذلك!، في حين إذا ما خلص إلى أن طريقته هي الطريقة الصحيحة للأكل مما يشير إلى أن طريقتنا خاطئة، فإن ما يقوله فعلاً هو أنه «أفضل منا» وهذا دائما ما يثير الاستياء.

فإذا لم نعتد بآرائنا سيكون لدينا مطلق الحرية في تغييرها، فنحن غالباً ما نستمر بالقيام بأمر لا نرغب فعلاً بالقيام به ولكننا لا نستطيع تغييره لأننا اتخذنا موقفاً متفاخرا تجاه رأي.

فكم من مرة وددنا لو غيرنا رأينا أو اتجاهنا الذي تبنيناه ولكننا وجدنا أنفسنا محبوسين داخل أسر الفخر، وهذه الحالة هي أحد مقاومات التخلي عن الفخر، وبمعنى آخر هي الفخر بعينه. في حين أن الخوف هو أحد المشكلات الكامنة خلف موقف نفخر به، فنحن نخشى إن غيرنا موقفنا تجاه قضية ما، فإن آراء الآخرين فينا ستتغير سلباً.

وأحد الأسباب التي تحتم علينا أن نتواضع تجاه آرائنا، هو أنها تتغير كلما تعمقنا أكثر وأكثر في أي مسألة أو موضوع معين، فعندما نتعمق فعلاً في أمر ما من بعد تناوله بصورة سطحية، فإننا غالباً ما نغير رأينا به تماماً، وهذا بالطبع هو ما يربك السياسي الذي أطلق وعوداً بناءً على تخيل ما الذي يمكنه القيام به، ولكن بمجرد أن يتولى السلطة يجد أن الأمور مختلفة تماماً عما أعتقد، فالمواقف التي نراها غالباً ما تكون نتيجة التأثير العام للعديد من أصحاب القرار في المجتمع، فكل ما يستطيع الساسة أن يعدونا به هو أنهم سيسعون إلى أفضل الحلول بالنسبة للصالح العام كلما تعمقوا أكثر في المسألة.

ويمكن لأي أحد منا أن يلتزم بهذا الجانب المتطور، فمعرفة الذات هذه ستحمينا من الخذلان، وهذا هو شعور الأمان الذي نجنيه من «العقل المنفتح» أو ما يسميه متبعو مذهب الزن «العقل المبتدىء»، فعندما نكون منفتحين، فإننا نعترف بأننا لا نمتلك كل الحقائق ونكون مستعدين لتغيير آرائنا كلما تكشف الموقف أكثر، وبهذه الطريقة لن نحصر أنفسنا في دوامة ألم الدفاع عن قضايا خاسرة.

وهذا ينطبق أيضاً على الجوانب التي نعتقد أنها تقوم على أساس معطيات ملحوظة وواقعية بما لا يدع مجالا للشك مثل المجالات العلمية. في الواقع، إن العلوم التي تتعامل مع الفرضيات والآراء

العلمية تتغير وتتقلب بإستمرار، فالآراء العلمية، وهو ما لا يتوقعه الشخص العادي، معرضة أيضاً للبدع والانتشار الوقتي والنماذج العمياء والضغوط السياسية.

وعلى سبيل المثال، لم تكن المواضيع المتعلقة بالعلاقة بين التغذية وكيمياء الدم ووظائف الدماغ والأمراض العقلية شائعة في الطب النفسي بالماضي، فوجد الأطباء والعلماء في هذا المجال أنفسهم مع مجموعة «خارج السرب»، ومع مرور الوقت تم إثبات قيمة البحث العلمي في هذا المجال وتغيرت الآراء العلمية الشائعة وتم تقديم اكتشافات مهمة، وبناءً على هذا ظهرت صناعات تقدم منتجات تعتمد على نتائج الأبحاث المتعلقة بموضوع العلاقة بين التغذية ووظائف الدماغ، وهكذا صار الموضوع الآن مقبولاً ومعتبراً وبهذا يمكن للعلماء والأطباء أن يقوموا بأبحاث حول هذه المواضيع ليتم تقبلهم كجزء من مجموعة «داخل السرب»، وهذا يشير إلى أن الفخر مسؤول أيضاً عن تعطيل التقدم العلمي (نظريات الاحتباس الحراري على سبيل المثال).

الفخر يعمينا عن الكثير من الأمور التي تكون في عمقها مفيدة، فتقبلها يعني بالنسبة للعقل المغتر بأننا على خطأ، في حين أننا كلما كنا أقوياء حقاً من الداخل، سنصبح أكثر مرونة وننفتح على كل ما هو نافع ومفيد. وبالمقابل، فإن الفخر يمنعنا من رؤية ما هو واضح وضوح الشمس، فالناس يموتون بالآلاف بسبب التكبر لأنهم يتخلون فعلياً عن صحتهم وحياتهم برمتها، فالمدمنين والكحوليين يذهبون للموت بسبب إنكارهم الملازم للتكبر: «الآخرون هم من يعانون من المشكلة وليس أنا»، فالتكبر يمنعنا من إدراك الحواجز التي تعيقنا، ويمنعنا أيضاً من تقبل مساعدة الآخرين التي نحتاجها لتخطيها، تكبرنا يعزلنا.

عندما نسمح برحيل الكبر، فإننا نسمح للمساعدة أن تدخل حياتنا وذلك لمعالجة مشكلاتنا التي نعاني منها، ويمكننا أن نجرب ونثبت صحة هذا المبدأ من خلال اختيار أحد جوانب حياتنا التي نعاني فيه من صعوبة ما، ونتخلى تماماً عن التكبر، وبهذا سنلاحظ حدوث بعض الأمور المدهشة عندما نقوم بهذا، فالسماح برحيل الفخر والتكبر يفتح أبواباً لاستقبال ما ينفعنا، فهل نرغب بالسماح برحيل الفخر والشعور بأننا أفضل من الآخرين؟

إننا عندما نكون على استعداد للسماح برحيل الأمان المزيف الذي نجنيه من الفخر، سنختبر الأمان الحقيقي المرافق للشجاعة وتقبل الذات والسرور.

الفصل

10

الشجاعة

إن السمة المميزة بالشجاعة هي معرفة أني «أستطيع» والشعور بها، وهي حالة إيجابية نشعر فيها بالإطمئنان، ويشعر الشخص في هذه الحالة أنه ماهر وكفء وقادر وحي ومحب ومعطي مع الشعور عموماً بحيوية الحياة.

في مستوى الشجاعة، نحن قادرون على المزاح والنشاط والثقة والوضوح، ونشعر بالراحة والموازنة والمرونة والسعادة والاستقلال والاكتفاء الذاتي.

في هذه الحالة، يمكننا أن نكون مبدعين ومبتكرين ومنفتحين. يوجد في الشجاعة الكثير من الطاقة والعمل والسماح بالرحيل والقدرة على أن «نكون هنا» وأن نكون عفويين ولينين وحاذقين ومبتهجين، يمكننا أن نكون ناجحين في العالم.

شجاعة السماح بالرحيل

إن مستوى الشجاعة مفيد جداً في آلية التسليم، ففي الشجاعة نعلم بأنه «باستطاعتي التمعن في مشاعري»، «ليس علي أن أخاف من مشاعري مجددا»، «أستطيع أن أتعامل معها»، «أستطيع تحمل

مسؤوليتها»، «أستطيع أن أتعلم كيف أتقبلها وأتحرر منها»، «أنا مستعد للمخاطرة، أن أسمح برحيل وجهات النظر القديمة واستكشاف الجديدة»، «أنا مستعد أن أكون سعيداً وأن أشارك الآخرين تجربتي»، «لي نفس تواقة وقادرة».

غالبا ما يكون من السهل القفز من مشاعر منخفضة إلى شعور الشجاعة من خلال تأكيد شجاعتنا وقدرتنا على التمعن في مشاعرنا والتعامل معها فقط، فمجرد الاستعداد لإلقاء نظرة عليها وبدء التعامل معها يزيد من تقديرنا لذاتنا، فإذا ما كنا نعاني من الخوف على سبيل المثال ولم نكن مستعدين لإلقاء نظرة على مشاعرنا سنشعر بالنقص ويقل تقديرنا لذاتنا، وبالمقابل فإذا كنا مستعدين للتمعن في الخوف وتفحصه والاعتراف بوجوده لنرى كيف يعلق حياتنا ومن ثم بدأنا بالتخلي عنه، فإن تقديرنا لذاتنا يرتفع سواء اختفى الخوف أم لم يختفِ.

وجميعنا يعرف أننا نحتاج إلى شجاعة كي نواجه مخاوفنا، فنحن نآزر الأشخاص الذين يواجهون مخاوفهم ويحاولون القيام بشيء حيالها، وتعد الشجاعة إحدى سمات النبل التي تجعل الشخص عظيم جداً، فبالرغم من كل برمجات الشجعان السلبية ومخاوفهم، إلا أنهم يمضون قدماً في الحياة بدون أية ضمانة أو أية معلومة بأنهم على المسار الصحيح. إذن فالشجاعة تزيد من احترامنا لذاتنا وتحقق احترام الآخرين لنا، فلا نعود بحاجة إلى الشعور بالعار.

لنلقِ نظرة على حالة رجل عانى لفترة طويلة من عمره من فوبيا المرتفعات وقد حاول أن يتحرر منها لعدة أعوام وتحسن حاله بكثير، لكنه ما زال يشعر بالكثير من الهلع واتضح له هذا عندما ذهب مع صديق إلى غراند كانيون، حيث وقف على بعد ستة أقدام من الحافة وقد كان في الأعوام الماضية لا يقترب منها قيد أنملة ولكنه الآن يقف هنا متردداً. أمسك صديقه بيده وقال له تعال هنا معي لنقف على الحافة،

وظل يتخلى عن مشاعر الخوف بينما كان يمشي باتجاهها واكتشف أنه فعلاً يمكنه أن يقف بالقرب منها تماماً، برغم، وبصورة لا يمكن إنكارها، القلق الكبير الذي انتابه، وعندما غادرا نظر إليه صديقه وقال له بحماس: على الأقل لقد قمت بها!، أعلم كم من الشجاعة تطلب الموقف»، فعلى الرغم من أنه لم يتجاوز خوفه تماماً، إلا أنه من خلال تخطي حاجز داخلي اكتسب احترامه لذاته واحترام الآخرين.

عندما نخوض هذه التجارب التي نتقدم بها تقدما باهراً، نبدأ برؤية خوفنا بطريقة مختلفة، ونتوقف عن الشعور بالعار وعن السماح لها بنقض قيمتنا الحقيقية، فتزيد قوتنا الداخلية ورضانا عن أنفسنا. ومع الوقت، تقل المخاوف الكامنة التي تتطلب شجاعة لتخطيها لنصل إلى الدرجة التي تنقلنا إلى مستوى القبول.

التمكين الذاتي

في مستوى الشجاعة، يستمر التركيز، فنحن بكل الأحوال نكون على معرفة بأننا قادرين على إشباع احتياجاتنا واحتياجات الآخرين ونعرف أيضاً أننا على استعداد لبذل الجهد المطلوب وأننا يمكننا الحصول على ما نريد، ولهذا فإن الأشخاص في مستوى الشجاعة هم من يصنعوا العالم. ولأننا لا يمكننا أن نعطي إلا ما نملك، فإن الأشخاص في مستوى الشجاعة بمقدورهم أن يكونوا داعمين ومشجعين، وذلك لأنهم قادرين على الأخذ والعطاء ولديهم موازنة طبيعية بينهما.

تهتم مستويات الوعي المنخفضة بالأخذ، أما الآن حيث مستوى الشجاعة، فإننا نملك قوة وطاقة أكبر، ما يكسبنا القدرة على إعطاء الآخرين، فلا نعود نرى أنهم وسائل مساعدة وبقاء ودعم لنا بالمقام الأول. وعندما نكون في حالة شجاعة، نشعر بقوتنا الداخلية وقدرتنا وقيمتنا الذاتية، ونعلم أن لدينا القدرة على إحداث فرق بالعالم وليس

فقط الأخذ من الآخرين. وهكذا وبسبب هذه الثقة الداخلية، يقل اهتمامنا بالأمان وبالتالي لا ينصب تركيزنا على ماذا يملك الآخرون وإنما على ماذا يفعلون وما صاروا إليه.

في مستوى الشجاعة، نكون مستعدين لانتهاز الفرص والسماح برحيل الضمانات القديمة. نكون على استعداد للنضج والاستفادة من التجارب الجديدة وهذا يشمل المقدرة على الإعتراف بالأخطاء من دون الإنغماس بالشعور بالذنب وجلد الذات، فتقديرنا لذاتنا لا يقل بسبب النظر إلى الجوانب التي تحتاج إلى تحسين لأن لدينا القدرة على الاعتراف بوجود مشكلات دون الشعور بالنقص، وكنتيجة لذلك، يتم استهلاك الطاقة والوقت والجهد في تطوير الذات.

وفي هذا المستوى أيضاً، تصبح العزيمة والأهداف أكثر قوة، وغالباً ما تتحقق النتائج المرجوة بصورة أكبر ونصبح أكثر جسارةً وإبداعاً لأن طاقتنا لا تستنفد بالإنهماك المستمر بما يحقق لنا البقاء العاطفي أو الجسدي، وبسبب تحلينا بمرونة أكبر يصبح لدينا استعداداً لدراسة المسائل بهدف تغيير معناها وسياقها العام، وكذلك يصبح لدينا استعداداً للمخاطرة في تبديل النماذج.

فالنموذج عبارة عن تصور عالمي كامل، ما يحده هو طريقتنا في رؤية الممكن، وكلما تحدينا طريقتنا القديمة في إدراك الأمور، يبدأ تصورنا بالتوسع والانفتاح، وبهذا فإن ما كان يعتبر مستحيلاً بالسابق يصبح ممكنا الآن، فنعيشه أخيرًا كبعد جديد من الواقع. وبالإضافة إلى ذلك، نمتلك القدرة على رؤية ما بداخلنا لنتمعن في معتقداتنا، فنبدأ بالسؤال والبحث عن حلول جديدة.

مع الشجاعة، نكون مستعدين للالتحاق في دورات تطوير ذات، وتعلم تقنيات الوعي، والمخاطرة بالغوص في رحلة داخلية نحو ذاتنا الحقيقية، حيث واقعنا الداخلي. هناك استعداداً للخوض في المجهول،

وفترات التشوش، والقلق المؤقت، لأن لدينا خلف هذا الضيق المؤقت هدف سامٍ على المدى الطويل.

إن العقل الذي يتحرك في مستوى الشجاعة يصرح بتصريحات مثل: «يمكنني التعامل معها»، «سنفعلها»، «سننتهي من هذه المهمة»، «يمكننا أن ننجزها»، «لا شيء يدوم إلى الأبد». وإذا ما أخضعنا عضلات جسم شخص ما لإختبار «كنسيولوجي» وهو في حالة شجاعة، فإن نتائج مستوى: «يمكنني التعامل مع الموضوع» ستكون إيجابية وقوية بما يكفي لمواجهة التحديات، ومع أنها ما تزال عرضة للأفكار السلبية أو الطاقات السلبية مثل تلك التي تنبعث من مصابيح الفلورسنت أو المحليات الصناعية، إلا أن مجال الطاقة الحيوية في هذا المستوى يكون أكثر إشعاعاً من ذلك الذي يكون في المستويات المنخفضة والسلبية، وبالإضافة إلى ذلك، تنخفض احتمالية أن تكون الأمراض الجانب المهيمن في حياة الفرد الذي وصل إلى مستوى الشجاعة، وذلك لأن مجال طاقة هذا المستوى قوية وقد يظل هناك بقايا أمراض مزمنة نشأت من مستويات الوعي المنخفضة ولكنها لا تستمر، ففي مستوى الشجاعة يكون هناك إحساس عام بالقوة والصحة.

إدراك الآخرين

يكون أسلوب الحياة في هذا المستوى متوازناً، حيث يوازن بين العمل والمتعة والحب، ولا تكون هناك حاجة للطموح المفرط أو «إدمان العمل»، على الرغم من أن الناس في هذا المستوى قادرون على إنتاج طاقة ضخمة إذا ما تطلب الأمر ذلك، ولأنه تم السماح برحيل الكثير من السلبية، فتكون هناك رغبة وقدرة على الحب وتأسيس علاقات محبة، حيث تعادل أهميتها الآن الجهود المبذولة نحو البقاء، وفي العمل، يصبح هناك أمان وظيفي واهتمام بسعادة الآخرين ويتميز الأشخاص

في هذا المستوى باهتمامهم بالحصول على وظائف تعود ببعض الفائدة على العالم أيضاً، فهم يرغبون بالشعور أن هناك معنى لوظائفهم أكثر من مجرد الحصول على راتب.

النضج الشخصي مهم في هذا المستوى، إضافة إلى أن وجود الوعي في حياتنا يؤثر فيمن حولنا سواءاً إيجابياً أو سلبياً، في حين تتسم المستويات الأقل وعياً بالأنانية، فيتم بذل طاقة وتفكير أكبر تجاه المسائل المتعلقة بالنفع الذاتي من تلك التي تهتم بنقطة تأثيرنا في الآخرين.

في مستوى الشجاعة، لا نحددُ هويتنا فقط من الذات القاصر ولا نعود نرى العالم كأنه أب سيء يحرمنا أو يعاقبنا بل نراه بأنه ذاك الذي يقدم لنا تحديات وفرص لنضجنا وتطورنا ولتجربة تجارب جديدة، وبالتالي فإن هذا المستوى يتميز بالتفاؤل، وبحضور الوعي بأنه بوجود الوقائع والتثقيف والتوجهات الصحيحة، فإن كل المشكلات يمكن حلها كما ينبغي إن عاجلاً أم آجلاً.

ففي الوقت الذي تحد المستويات المنخفضة من وعينا لدرجة لا يسعنا إلا أن نركز على الاهتمام بأنفسنا، تصبح القضايا الاجتماعية في هذا المستوى مهمة بالنسبة لنا وتتوسع الطاقة لتصل إلى حد المساعدة في تخطي المشكلات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة أولئك الأقل حظاً، ولهذا يصبح الكرم سلوكاً وارداً ولا يتوقف على الجانب المادي فقط ولكن يصل إلى الكرم الأخلاقي أيضاً، فنستمد متعتنا من مناصرة القضايا و دعم مساعي الآخرين، بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الطاقة تخلق فرص عمل وأعمال تجارية وصناعات جديدة وحلول سياسية وعلمية وحتى التعليم، وإن كان لا يحمل المعنى الأكاديمي دائما إلا أنه يغدو مهماً.

في مستوى الشجاعة نبدأ فعلاً رحلتنا نحو الوعي، حيث ندرك ونتنبه أننا نتمتع بالحرية والقدرة على الاختيار، وأننا لسنا مضطرين

لأن نكون ضحايا مجدداً، وأن الحرية على الصعيد النفسي والعاطفي والروحاني ممكنة، فبالتالي يقل الجمود كثيراً، ومن ثم وبسبب المرونة والقدرة على الاهتمام بالآخرين بالإضافة إلى الشعور نحوهم بحب حقيقي، يصبح الأشخاص في هذا المستوى آباء ورؤساء وموظفين ومواطنين جيدين.

يمكننا أيضاً أن نضع أنفسنا مكان الآخرين وأن نقدر مشاعرهم بالإضافة إلى الاهتمام بسعادتهم ورفاهيتهم، وبالرغم من وجود المشاعر السلبية المنخفضة إلا أنها لا تسيطر على أسلوب حياة الشخص أو تحدها، وهكذا يمكننا أن نقوم بهذه الأمور حتى وإن كنا خائفين.

إن الأشخاص في هذا المستوى، هم دعامة الدولة، فهم من نلجأ إليهم عند الضرورة من أجل المصلحة العامة وهم من يمكن الاعتماد عليهم لأنهم على استعداد لتحمل المسؤولية. في هذا المستوى، يتحقق الضمير الاجتماعي والإنساني وتصبح فكرة أن سلامة الجميع أهم من الشعور بالذنب هي أساس القرارات الأخلاقية.

من هذا المستوى جاءت عبارة: «النجاح يولد النجاح»، فهناك ردود فعل إيجابية بسبب الأداء الفعال ما يعزز الثقة ويسمح باكتشاف أكبر للنفس فضلا عن اكتشاف العالم، وبالرغم من ضرورة بذل مجهود في سبيل تحقيق الأهـداف إلا أنه يكون أقل بكثير من المطلوب في المستويات المنخفضة.

وينتاب الشخص في هذا المستوى مقدار أكبر من الرضا والابتهاج بسبب الحصول على مكافآت أكبر بمجهود أقل من المطلوب بذله لتخطي الخوف، وهناك قدرة أكبر ليست فقط للحصول على المساعدة وإنما لاستخدامها والانتفاع منها، وحتى المال يستعمل بطريقة هادفة أكثر، فيحصل اهتمام إلى جانب أن هذه النفقات ستؤثر في حياة الآخرين، فهو ـ أي المال هنا ـ ليس من أجل أن يصرف فقط على إشباع

الذات وتعظيمها وتعزيزها، بل يرى على أنه أداة للإنجاز.

وهذا هو المستوى الذي يصبح فيه الوعي الروحاني الحقيقي ممكناً، فبسبب الانفصال عن الأنانية والتخلي عن تحديد الهوية من خلال الذات القاصر، سيكون هناك تجربة لطاقات أعلى مع تأمل زيادة الوعي، ففي المستويات المنخفضة تتم رؤية الإله بحسب الطبيعة العاطفية لذاك المستوى، فالعلاقة مع الإله بأكملها تكون ميؤوس منها في مستوى اللامبالاة، وهذا في حال إذا تم أصلا إعتبار أن هناك علاقة بالأساس.

في مستوى الأسى، يقنط الشخص ويشعر بأنه مقطوع من أية مساعدة إلهية، وعندما يجتاحه الشعور بالذنب يشعر بأنه لا يستحق أية علاقة تصله بالإله ويتوقع العقاب أكثر من الحب.

في مستوى الخوف، قد يكون الخوف كبيراً جداً لدرجة لا يمكن حتى مواجهة المشكلة مع الإله فيختفي الموضوع من الوعي وتتم رؤية الإله بأنه مخيف ويحكم بالحديد والنار. أما في مستوى الغضب، فيرى بأنه يحرم ويتعسف ويتقلب ويخذل.

في مستوى الفخر، يعتد الشخص بموقفه الديني أو الروحاني فيتسم بالصلابة وعدم المرونة وعدم التسامح والحصرية والتعصب الأعمى والعصبية والجدل الديني والتصارع.

في مستوى الشجاعة، نكون مستعدين لتحمل مسؤولية موقفنا الديني أو الروحاني، وغالباً ما ينتج عن زيادة الوعي ظهور السالك الروحاني ويتم إيقاظ السعي الصادق وراء الحقيقة بمعناها الديني أو الروحاني، ما ينتج عنه تأكيد لوضعنا السابق ولكن هذه المرة من وجهة نظر جديدة تماما نابعة من الاختيار. وربما تحدث أيضاً تغيرات قد تكون إما بطيئة ومتدرجة أو مفاجئة، فيحصل في هذا المستوى يقظة للوعي، وندرك أيضاً أن معتقداتنا ووجهات نظرنا هي الآن نتيجة اختياراتنا نحن وليست فقط نتيجة البرمجة العمياء السابقة، وتبدأ فيه عملية البحث

عن معنى، وقد تحدث على صعيد أخلاقي وإنساني أكثر مما يدل عليه جانب ديني رسمي محدد، فنبحث عن دورنا الاجتماعي والعالمي، ونتقصى الدور الذي نلعبه في المجتمع والعالم ونسأل عن قيمتنا في حياتنا وحياة الآخرين.

يقول كارل يونغ، أن الشخصية السوية توازن بين العمل واللعب والحب ولا تغفل جانباً من الشخصية يدعى بالروحانية ويمكن تعريفه أيضاً بالبحث عن المعنى والقيمة. هذه الأسئلة تتسبب بقلق داخلي ولكن أيضاً تحقق لحظات من القبول والسلام، فهناك لحظات من الإدراك الفطري تدعونا للاستمرار في البحث، لنكتشف فيما إذا كان هناك أي شيء آخر يتخطى العالم الفيزيائي والمادي وظواهره المتغيرة على الدوام.

إن هذا المستوى من الوعي مناسب للتمعن في المزيد من المشاعر السلبية والسماح لها بالرحيل، حيث نمتلك الطاقة والقدرة والثقة بالنفس والاستعداد لاكتساب المهارة واجتياز خطوات التعلم اللازمة، وتوجد فيه الرغبة في تطوير الذات، حيث ندرك أن الوصول إلى حالات ذهنية أفضل ممكن.

يعلم مستوى الشجاعة بأنه ليست هناك ضرورة من تحمل الألم والمعاناة بسبب المشاعر السلبية أو تحمل تعكيرها لصفو حياتنا. ففي هذا المستوى، نرفض أن ندفع ثمن السلبية مجدداً ونهتم بتأثير مشاعرنا السلبية في صحة الآخرين الذين نرتبط بهم.

إن أكثر الناس الذين تعلموا طريقة السماح بالرحيل سيستمرون باستخدامها حتى يصلون إلى هذا المستوى من الوعي، حيث يصلون إلى مرحلة السيطرة على أصعب المشكلات في حياتهم ويشعرون بالرضا ويعيشون النجاح المهني وتتوفر حاجاتهم المادية وحتى مشكلاتهم الكبيرة في العلاقات تحل، فلا يختبرون على المستوى الواعي الألم

والمعاناة مجدداً ويشعرون بالرضا بسبب نضجهم وتطورهم في نواحي معينة. ولكن قد يغرينا الشعور بالراحة في التوقف عن استخدام هذه التقنية، فلا نطبقها إلا في حالات الطوارىء أو عندما تؤلمنا المشاعر السلبية أو تسترعي انتباهنا مرة أخرى، غير أن هناك الكثير مما لم يحدث بعد، وطالما أنه دائما ستكون هناك مشاعر تنتابنا، فإنه يمكننا أن نتخلى عنها، فاستمرار العملية سيؤدي إلى المزيد من المنافع العظيمة والتسليم المستمر سيحقق تغيرات مستمرة ومتقدمة في قدرتنا على الحب خصوصاً على صعيد مستويات الوعي المتقدمة، وقد شبهنا بالسابق إشعاع الحب المنبثق من الجانب السامي فينا بطاقة أشعة الشمس، ولاحظنا أنه كلما أزلنا عتمة سحب السلبية، تزداد هذه الطاقة وتزداد معها قدرتنا على تقبلها وبثها للخارج تدريجياً.

في مستوى الشجاعة، تصبح قدرتنا على الحب أقوى بكثير ونمتلك القوة لدعم الآخرين وتشجيعهم وإمداد إيجابياتهم بالقوة، فمساندتنا لهم في تطورهم تشعرنا بالبهجة بينما نراقب نضجهم وزيادة سعادتهم، ومن الممكن أن تصبح قدرتنا الداخلية هذه أقوى من أي وقت مضى، وهكذا تصبح مكافأة ذاتية وتنفع الآخرين في ذات الوقت.

ويمكننا أيضاً الاستفادة من هذا المستوى بتعزيز رغبتنا بالانتقال إلى حالة أكثر نضجاً من حالتنا الحاضرة، لأننا في هذا المستوى نبدأ بشكل بسيط بإدراك أن هناك شيئاً ما بداخلنا لم يتم اكتشافه بعد، ونستدل بحالات السكون والسلام التامة المفاجئة التي من خلالها يزيد إدراكنا وحساسيتنا للجمال بصورة قوية. فنكتشف أننا من خلال الموسيقى - وليس بسببها - نعيش تجربةً سكون مفاجىء لذهننا حيث تتيح لنا لحظات السكون هذه أن نختبر بعد أعظم، وقد تغمرنا مشاعر عابرة للحظات نشعر فيها بهوية مكتملة وباتحاد مع الآخرين وكأنه ليس هناك انفصال.

هذه هي لحظات الغوص في تجربة ذاتنا الداخلية الحقيقية وذكرى هذه اللحظات لا تنسى أبدا، وعندما تبدأ بالحدوث لا نعرف ماهيتها ونظن أنها «عرضية» أو أنها «نتيجة الصدفة»، فننسب الشعور إلى أحداث خارجية مثل جمال غروب الشمس أو مقطع من سيمفونية أو لفتة محبة، ولكن عندما نبحث أكثر نجد أنها لم تكن إلا ظروف سمحت لشيء آخر أن يحدث، وهذه الظروف لم تكن السبب وإنما هي من سمحت بحدوث سكون معين بالذهن وبسبب هذا السكون تم السماح لنا أن نصبح قادرين للحظات على تجربة شيء آخر أكبر من إنهماك ذهننا بلغو الأحاسيس والمشاعر والأفكار والعواطف والذكريات التي لا تكل ولا تمل ولا تتوقف . ففي اللحظات التي يبدو فيها الوقت أنه توقف، تراودنا لمحة عن الممكن، وهذه اللحظات مثمرة وذات قيمة عظيمة مدى الحياة، وعندما تتحقق نختبر شيئاً مؤثرا جداً.

هل من الممكن أن يكون شيء أبعد من صخب العالم وثرثرة عقلنا؟ هل هناك صمت وعالم من السلام طالما انتظرناه؟

الفصل

11

القبول

في القبول، نستمتع بتجربة التناغم، نشعر وكأن الأحداث تتدفق، نشعر بالأمان وأننا يمكننا أن نخدم الآخرين بدون أن يروادنا شعور التضحية بالذات، يوجد شعور: «أنا بخير» و«أنت بخير».

و«لا مشكلة».

إنه شعور بالانتماء، والترابط، والامتلاء، والحب، والتفهم، والشعور بأنك مفهوم. وهو الرعاية والدفء وتقدير الذات، وبسبب الشعور بالأمان في هذه الحالة، فإننا نسمح لأنفسنا أن نكون هينين ولينين وعلى طبيعتنا.

في القبول، يوجد المرح، والشعور بالتوازن والاسترخاء، وشعور بأنه لا مشكلة أن نكون فقط أنفسنا.

كل شيء كامل كما هو

في حالة القبول، يوجد شعور بأنه لا حاجة لتغيير أي شيء، كل شيء متقن وجميل بالحالة التي هو عليها، فالعالم من أجل أن يتم الإستمتاع به، وفي هذه الحالة، يوجد شعور بالتعاطف تجاه الآخرين وكل الكائنات الحية، فنرعى الآخرين وندعمهم تلقائياً بدون أن ينتابنا أي

شعور بالتضحية، وبسبب الأمن الداخلي والشعور بالوفرة، يتولد فينا سخاء وسهولة بالعطاء بدون توقع أن يرد الآخرين الجميل أو يحفظونه في سجلاتهم، كقول: «أنظر ما الذي أقوم به من أجلك». عندما نكون في حالة تقبل، نحب أصدقائنا بدلاً من أن ننتقدهم وننفتح على حبهم بالرغم من قصورهم الذي نتغاضى عنه طوعاً.

ومن هذا المجال، يظهر الجميع بأنهم فعلاً يقومون بأفضل ما يمكنهم القيام به ووفقا لما يتوفر لديهم في هذه اللحظة، ونرى أن كل شيء بالحياة يتطور متجهاً نحو اكتماله. ونتوافق مع قوانين الكون والوعي.

في هذه الحالة، نبدأ حقاً بإدراك معنى الحب، ففي هذا المستوى من القبول يصبح الحب حالة مستقرة ودائمة في العلاقة، فنرى أن مصدر الحب داخلنا، ينبع من طبيعتنا الخاصة ليصل إلى الخارج ويشمل الآخرين. بينما في حالة الرغبة، وعلى النقيض من ذلك، نصف كوننا «في علاقة حب» بأنها مصدر سعادة ونعتقد أن الحب شيء خارج أنفسنا، فعندما نكون في مستوى طاقة الرغبة المنخفضة نتطلع لأن نكون محبوبين، ويبدو الحب بالنسبة لنا وكأنه شيء «نحصل» عليه، وبالمقابل عندما نكون في مستوى القبول فإن محبتنا تنتشر نحو الخارج بصورة طبيعية من جوهر كينونتنا وذلك لأنه تم التخلي عن الكثير مما يعيق إدراك الحب.

وفي هذا المستوى، نكتشف أن المحبة هي طبيعتنا الداخلية التي تظهر بكل عفوية وتلقائية عندما تتم إزالة ما يحجبها، وهذا ما يعنيه المعلمون العظماء بحديثهم عن جوهرنا الداخلي الحقيقي، أي ذاتنا الحقيقية التي تهدف أن تتجاوز الأنا التي تتركب من كل المشاعر والبرمجات والأفكار السلبية، ما يجعلنا قادرين على تجربة طبيعتنا الداخلية الجوهرية.

وهناك العديد من الطرق التي تأخذنا إلى حالة القبول، وهي ما تقودنا بالنهاية إلى حالات الوعي المرتفعة التي تأتي بعدها، أي وعي

الحب ووعي السلام. وهكذا فإن الهدف المطلق لدى الكثير ممن جربوا التسليم لمدة زمنية يحل محل الأهداف الأخرى، فيصبح البقاء في حالات حب لامشروط وسلام مستمر هدف داخلي ـ هدف أكثر أهمية من أي إنجاز آخر.

قبول الذات وقبول الآخرين

في مستوى القبول، وبسبب التغير الكبير في الطريقة التي نرى فيها الآخرين، ندرك الآن البراءة الداخلية الكامنة خلف الصراعات المحمومة التي يوجهها الخوف، تلك البراءة المخبأة بداخلنا وبداخل جيراننا وأصدقائنا وعائلاتنا، فقد أشار المعلمون العظماء أن السلبية التي نراها في شخص ما وفي المجتمع، ما هي إلا بسبب العمى والجهل واللاوعي. وبمجرد ما يتم إدراك البراءة الداخلية لدى الآخرين يتم إدراكها فينا أيضاً، فإن كل ما قمنا به فعلناه لأننا لم نعرف أية طريقة أفضل في ذلك الوقت، فلو عرفنا طريقة أفضل وقتها لكان من الممكن أن نتبعها. نقول: «لقد بدت أنها فكرة جيدة في ذلك الوقت» ويمكننا أن نتعمق أكثر من أن نرى عيوبهم الشخصية فقط، لنرى الطفل البريء بداخلهم.

وبمجرد ما نرى براءتنا، نتماثل مع الآخرين وينتهي الشعور بالوحدة والتوتر، فنصبح قادرين على رؤية البراءة الكامنة حتى خلف أكثر السلوكيات فظاعة وطيشاً. ننظر داخل الشخص ونرى أن الحيوان المرتعب لا يعرف أفضل من هذه الطريقة، وندرك أنه إذا ما تم التضييق عليه، فإنه بالتأكيد سيهجم علينا ويعضنا، فهو لا يستوعب أن نوايانا سليمة ولهذا يهاجمنا بطريقة عنيفة.

في حالة القبول، من الممكن أن نصفح عن ماضينا وكذلك ماضي الآخرين ونعالج استياءات الماضي، ومن الممكن أيضاً أن نرى الهبة

الكامنة في الأحداث الماضية التي كنا نشعر بالغضب منها ـ بما في ذلك دلالتها الكارمية المحتملة. من الممكن من هذا المستوى خلق سياق مختلف نرى من خلاله الماضي وبالتالي نعالجه. ومع اكتمال مستوى التقبل نشعر بالأمان تجاه المستقبل ويمكننا الانتقال إلى مستويات الحب والسلام ويصبح كلا من العقل والمنطق أدوات لتحقيق هذه الإمكانية.

وهناك ميزة أخرى في مستوى القبول حيث نتوقف عن الاهتمام بالأحكام الأخلاقية، أي بفكرة «جيد» و«سيء»، فنكتسب القدرة على التفريق بين ما يعمل وما لا يعمل. ومن السهل أن نفرق أيضاً ما بين الضار والنافع بدون إطلاق حكم على أي شيء بأنه «شر»، فهناك إبعاد للشعور بالذنب المرافق لكل الأحكام التي نطلقها على الآخرين وعلى أنفسنا، وهكذا نفهم معنى «لا تدينوا كي لا تدانوا».

في القبول، سمحنا برحيل بائع الشعور بالذنب بداخلنا الذي لام حتى محركات الإنسان الأساسية فينا، فيمكننا أن نستمتع بحاجاتنا البشرية بدون الشعور بالنفور الأخلاقي أو إرضاء الذات القهري، ونقبل فكرة أن الآخرين قد توصلوا إلى أسلوب إدراكهم للحياة ووجهة نظرهم الأخلاقية بطريقة تبدو منطقية بالنسبة لهم حتى لو كانت معتقداتهم وسلوكياتهم مختلفة تماماً عنا، فعندما نرى البراءة في الجميع يمكننا أن نحقق فعلاً «أحب لأخيك ما تحب لنفسك»، وهكذا فإن السماح بالرحيل جعلنا نحقق هدفاً نبيلاً دون حتى أية محاولة واعية لفعل ذلك.

ويتميز مستوى القبول أيضاً بسلوك الإيثار والخدمة وهذا ينتج من تسليم المشاعر السلبية التي أنشأت الذات القاصر، وهكذا فإن هذا المستوى يلغي تماثلنا معها، وبدلاً من ذلك، نختبر شعور التناغم والسلام الداخلي كطبيعة لذاتنا العظيمة، فالتخلي عن البرمجات السلبية سمح بشروق إبداع وإلهام وحدس أكبر.

نكون في هذا المستوى على يقين أن إحتياجاتنا الشخصية تتحقق، ولذلك يحدث تحول في العلاقات حيث يتم التركيز على رفاهية الآخرين وسعادتهم، وما يحقق هذا التحول هو حقيقة أن في هذا المستوى لا يكون هناك حاجة تأتي على شكل اعتماد على الآخرين لأننا لا نشعر أن هناك شيئاً نحتاج أن «نحصل» عليه منهم. وفي علاقة من القبول المحب لا يتم الاهتمام بالعيوب البسيطة ويتم التغاضي عنها.

في القبول، يقل الاستغراق «بالفعل» ويزداد التركيز على طبيعة الكينونة نفسها وعلى كمال قدرتنا الداخلية في الاهتمام والمحبة، وبالرغم من أن هناك مشاعر سلبية ما زالت تظهر، إلا أن تكرارها يقل شيئاً فشيئاً، فضلا عن أن التعامل معها يصبح أكثر سهولة. وبشكل عام، يصبح الأداء سهلاً لدرجة أننا نكاد لا نلحظ النشاطات اليومية بسبب سهولتها.

المسؤولية الشخصية

في هذه الحالة، نتميز بتحمل مسؤولية وعينا الخاص ويشيع فيها الإهتمام بالتأمل وبالطرق المختلفة للتفكر الداخلي وتكتسب المواضيع الروحانية والأخلاقية أهمية كبيرة، فقد نحضر على سبيل المثال، الحلقات الدينية إذا كنا متدينين أو ننخرط في المساعي الروحانية أو الإنسانية إذا كنا متوجهين نحو هذه المجالات. نرى أن العالم متناغم وندرك أن أي تغير في هيئته هو بسبب إسقاط صراعاتنا الداخلية عليه. وندرك في هذا المستوى أن كل المشاعر السلبية هي مشكلتنا الخاصة فلا نعاود البحث خارج أنفسنا عن الحلول.

ونأخذ موضوع نمو وعينا وإدراكنا لذاتنا بجدية ونركز أيضاً على صقل طبيعة المستوى نفسه، وربما نبدأ بالاهتمام بالفلسفة والأبحاث العلمية والكلاسيكيات الروحانية التي تكشف أعلى إمكانيات عقل

الإنسان وروحه، فيزيد اهتمامنا بمسألة «ما الذي سنصير عليه» وليس ما نملك أو نفعل. ونقبل بتحدي تحقيق أعظم إمكانياتنا الداخلية والاهتمام بإمكانيات الآخرين وأحلامهم. وإذا ما خضعنا لاختبار عضلات في هذه الحالة، فإن عضلاتنا تكون في حالة قوية لأننا نسبيا محصنين ضد التأثيرات السلبية مثل تلك الذبذبات المرهقة الصادرة من مصابيح الفلورسنت والأقمشة أو المحليات الصناعية، ويتطور في هذا المستوى التزام قوي بأمور الصحة والعافية وبتحسين أنفسنا على جميع الأصعدة، فالمسائل الصحية غالباً ما تعتبر مشكلات على الأصعدة النفسية والعاطفية والعقلية، ويتم البحث عن مصادر تساعد على حل المسائل المتعلقة بهذه الجوانب، وبالإضافة إلى ذلك تتوفر لدينا قوة العلاج الذاتي.

في القبول، نتمتع بحرية أن نوجد في الحاضر. وكذلك، بقبولنا طبيعتنا الخاصة ووسائل الكون كما تنعكس في عالمنا لا يعود هناك أسف على الماضي ولا خوف من المستقبل، فقد اختفى الخوف من المستقبل عندما تم التشافي من الماضي وذلك لأن حالة الوعي العادي الذي توجهه الأنا تميل فيه الأنا إلى إسقاط الماضي على المستقبل ويصبح الماضي الذي يرى بأنه سلبي مرعب عندما يتم إسقاطه على المستقبل المتخيَل، فسماحنا برحيل الطاقات المنخفضة للشعور بالذنب والخوف والغضب والفخر خفف من ثقل الماضي وأزال سحب المستقبل، ففي هذا المستوى نستقبل اليوم بتفاؤل وبشكر على نعمة أننا على قيد الحياة، وندرك أن الماضي قد ولى والغد لم يأت بعد ولا نملك إلا اليوم.

خلاصة القول، إن مستوى وعي القبول هو مستوى نتوق جميعنا لتحقيقه، فهو يمكننا من التحرر من أكثر مشكلات الحياة ويجعلنا نعيش الإشباع والسعادة.

الفصل

12

الحب

في مستوى الحب، نكون محبين وكرماء ومراعين وحنونين ومخلصين ومسامحين. الحب يصون، الحب متعاون، الحب نهوض، الحب شمولي، الحب رؤوف. يتميز الحب بالدفء والامتنان والتقدير والتواضع والإكتمال والرؤية وصفاء السريرة والعذوبة.

الحب هو أسلوب حياة وهو الطاقة التي تشع عندما يتم التخلي عما يحجبه، وهو أكبر من عاطفة أو فكرة، الحب هو حالة وجود. الحب هو ما صرنا عليه من خلال درب التسليم، هو أسلوب حياة يقول: «كيف يمكنني أن أكون عوناً لك؟ كيف يمكنني أن أجعلك تشعر بالراحة؟ كيف يمكنني أن أقرضك المال عندما تكون مفلس؟ كيف يمكنني مساعدتك في العثور على وظيفة؟ كيف يمكنني مواساتك حين تعرضت لفقد موجع بوفاة أحدأفراد عائلتك؟

«المحبة وسيلة نضيء من خلالها العا لم».

الحب في الحياة اليومية

كل شخص لديه الفرصة للمساهة في جمال العالم وتناغمه من خلال التعامل اللطيف مع جميع الكائنات الحية، وهكذا يدعم النفس

البشرية، فما نقدمه للحياة بلا حساب يغمرنا مجدداً لأننا جزء من هذه الحياة أيضاً، تماماً مثل موج البحر، فكل هبة تعود إلى واهبها، وما نحققه في الآخرين، نحققه في أنفسنا أيضاً، وبمجرد ما نستعد لإعطاء الحب نكتشف بسرعة أننا محاطين بالحب، وكل مافي الأمر أننا لم نعرف كيف نحصل عليه، فالحب بالواقع حاضر في كل مكان ولا يحتاج إلا أن يتم إدراكه.

الحب يعبر عن نفسه بعدة طرق، فالولد الصغير حفظ الأنشودة القصيرة التي لقنه إياها والده وما يزال يحفظها حتى بعد ثمانين عام، البحّار يقود سفينته بوجود إعصار رهيب لمدة ثلاثة أيام بلا توقف ودون طعام أو شراب وبحارته مصابون بدوار البحر، الطبيب يحب كل مريض لديه ويدعو له دون علمه، الأم تغسل الملابس الداخلية الخاصة بابنها المصاب بالإسهال وتقول: «هذا ليس خطأك يا حبيبي، لم تستطع أن تتماسك»، تستيقظ الزوجة مبكراً لتصنع القهوة لزوجها كل يوم صباحاً بالطريقة التي يحبها، يقف الكلب عند الباب بانتظار صاحبه ليعود إلى المنزل ويحرك ذيله لدى عودته. القطة تُهرهر والعصافير تغرد.

عادة ما يعتقد الناس أن الحب هو الحب «الرومانسي»، كقول «حبيبي» و«حياتي»، ولكن الحب الرومانسي ما هو إلا جزء بسيط من حياة الإنسان، فهناك عدة أنواع من الحب غير الحب الشخصي الرومانسي تصب في تجاربنا اليومية. حب الحيوانات الأليفة، حب العائلة والأصدقاء، حب الحرية، حب الأهداف، حب المدينة، حب الصفات، حب الإبتكار.

الحب كفضيلة، الحب كحماس، الحب كتسامح، الحب كقبول، الحب كمحفز، الحب كتقدير، الحب كلطف، الحب كجوهر علاقة، الحب كمجموعة طاقة (مثل مدمنو الكحول المجهولون)، الحب كإعجاب، الحب كإحترام، الحب كشجاعة، الحب كمجموعة أخوية

(الرفاق، زملاء الفصل، البحارة، أعضاء الفريق)، الحب كصداقة، الحب كولاء، الحب كمودة، الحب كمعزة، الحب كحب التضحية لدى الأم، الحب كتقوى، «الحب هو مجموعة من الأمور العظيمة والجميلة» كما تشير الأغنية الشائعة التي تتضح صحتها من خلال التجربة، فعندما نتخلى عن كل ما يحجب الحب ونسمح برحيل المشاعر السلبية التي تمنعه، يتلألأ العالم برونق الحب. وفي مستوى الحب، يظهر لنا هذا الإشعاع.

الحب يشفي

الحب يسهل عملية الشفاء ويحول الحياة، ويمكننا أن نرى ذلك في القصة الحقيقية لصائد البط الذي تحول فجأة من خلال مشاهدته لسلوك يعبر عن الحب.

ففي يوم من الأيام وبينما كان في رحلة الصيد التي غالباً ما يقوم بها من باب الاستجمام، شاهد كالعادة بط يطير فأطلق عليه ورآه وهو يسقط جريحاً على الأرض، وما أثار دهشته، أن أنثى ذلك البط هبطت بسرعة فوق وليفها وفردت جناحيها عليه لتحميه، وهكذا وبرؤية حبها تبدل قلبه و لم يعد للصيد مجدداً.

عندما تصبح محباً، ستجد أن هناك أموراً معينة لن تستطيع أن تعاود مزاولتها أبداً، وهناك أموراً أخرى يستحيل القيام بها إلا من خلال طاقة مجال الحب. وعلاوة على ذلك، سترى أن الناس يقومون بأمور من أجلك فقط ولا يقومون بها من أجل الآخرين، فالحب يسمح بحدوث المعجزات دون اعتبارها «معجزة». الحب يغير للأجمل.

أحياناً، من الأفضل ألا تخبر الناس بأنك تحبهم، لأنهم سيشعرون بالخوف ويظنون أنك ترمي إلى شيء أو تريد منهم شيء. في الحقيقة، هناك أشخاص يخافون من الحب ويرتابونه، لذلك من الأفضل أن تحب

هؤلاء الناس دون أن تخبرهم بذلك.

المحبة أسلوب حياة يبدل كل شيء حولك بسبب إشعاع هذه الطاقة التي تحدث من نفسها دون أن يكون علينا «القيام» بأي شيء حيالها، ولا أن نطلق عليها أي مسمى. الحب هو الطاقة التي تغير بصمت هيئة كل موقف نحو الأجمل. وهذا يعني أن الأشخاص المتحاملين على أشخاص آخرين، سيرغبون فجأة وهم في حضرتنا أن يسامحوا الآخرين، فيمكننا أن نرى موقف الشخص يتبدل أمامنا فيسمح برحيل الغضب ويقول: «لا يوجد سبب يجعلني غاضب منه... فهو صغير جداً على أن يعرف كيف يتصرف بطريقة أفضل». سيجدون عذرا للدفاع عن الشخص بدلاً من مهاجمته. الحب يجعلنا نحن ومن حولنا نقوم بأمور لم نكن قادرين على القيام بها لولاه.

أما الصفح فهو جانب من الحب يسمح لنا برؤية أحداث الحياة بعين شاكرة، فنسامح أنفسنا على الأخطاء التي قمنا بها عندما كنا أقل نضجاً، وهو يساعدنا على أن نرى الأنا أو الجانب القاصر من ذواتنا كدمية «دبدوب» صغير وظريف، فالدبدوب ليس «سيء» ونحن لا نكرهه أو نوبخه بل نحبه ونتقبله كما هو، ذلك الحيوان الظريف والصغير الذي لا يعرف أية طريقة أفضل. فنسمو فوق الجوانب الناقصة في ذواتنا من خلال تقبلها وحبها فنرى الأنا كشيء «محدود» وليس «سيء».

في طاقة مجال الحب، نحاط بالحب وهذا يحقق فينا الشكر، فنغدو شاكرين لحياتنا برمتها ولكل معجزات الحياة. نشعر بالإمتنان للكلاب والقطط لأنهم يمثلون الحب، ونمتن لتصرفات الآخرين اللطيفة ولمودتهم واهتمامهم واكترائهم.

أخيراً، نصبح حباً، في كل ما نقوله ونفعله، كل لحظة تمر علينا تكون مشحونة بالمحبة التي امتلكناها من داخلنا، فسواء تحدثنا إلى جمهور ضخم أو ربتنا على كلب فإننا نشعر وكأن طاقة الحب تنهمر من داخلنا

للخارج، ونرغب بمشاركة الإدراك الذي نختبره ونحمله في قلوبنا مع الجميع فنحن نحمله من أجل ولكل الجميع، ويمكنهم أن يشعروا به أيضاً. نشكر ونصلي بسبب تجربة الحب المطلق الداخلي الذي نكنه للجميع من حولنا بما في ذلك الحيوانات، وتصبح حياتنا بركة لكل من حولنا ونعترف للآخرين ولحيواناتنا بقيمتهم كهبة بالنسبة لنا.

ينبع الحب من القلب، فعندما نكون بحضرة أشخاص يحبون بعضهم نلتقط هذه الطاقة، وحب الأشخاص الذين نحبهم والحيوانات والأصدقاء هو حب الإله لنا وعندما نذهب للنوم مساءً نقدم الشكر لأننا كنا محاطين بالحب طيلة اليوم فكل لحظة تصبح ممكنة فقط بسبب الحب، حتى كتابة هذا الكتاب هي ممكنة فقط بسبب الحب. في حالة الحب، نستيقظ كل صباح ونحن نقدم الشكر لإشراق يوم جديد في حياتنا ونسعى لجعل حياة كل من حولنا أجمل، وبسبب وجود الحب تصبح الأشياء أفضل، فالبيض يقلى على نحو أفضل، وتتلقى البطة الإهتمام، ويعتنى بإطعام القطة، والكلب يشترى من الزريبة ويؤخذ للمنزل. نتشارك الحب مع كل شيء حولنا، مع كل أشكال الحياة، القطط والكلاب والناس وكل الكائنات الحية. نعم وحتى الأشرار، فإن كانت وظيفتنا مراقبة الأشرار الذين تم القبض عليهم، نسعى لجعل حياتهم جيدة نوعا ماً، فنقول: «متأسف لأن أرفع المسدس في وجهك لكن هذا عملي». نحاول أن نكون رؤوفين ومعطائين على أكبر قدر ممكن بلا استثناء.

كلما أحببنا أكثر، ازدادت قدرتنا على الحب أكثر، فالحب لا حدود له، الحب يولِّد حباً ولهذا يوصي الأطباء النفسيين باقتناء حيوان أليف، فالكلب على سبيل المثال يولِّد الحب في قلب مالكه ويوسعه، والحب يطيل الحياة. وأثبتت الأبحاث أن امتلاك كلب يطيل عمر المالك لما يصل إلى عشرة أعوام!. فكر فقط في كل التمارين العجيبة والأنظمة

الغذائية والحميات الأخرى التي يتبعها الناس كي يضيفوا نسبياً كمية بسيطة من الوقت إلى حياتهم في حين يمكنهم ببساطة أن يحصلوا على حيوان أليف ويضيفوا عشرة أعوام إلى حياتهم!.

للحب تأثير ابتنائي قوي فالحب يزيد من الإندروفين وهي هرمونات تعزز الحياة فأنت تعيش حياة أطول بعشرة أعوام برفقة حيوان أليف في حياتك لأنه يحفز طاقة الحب، وطاقة الحب هذه تشفي الحياة وتطيلها.

تمتلك طاقة الحب قدرة على شفاء أجسادنا عندما تكون الظروف مناسبة، فعلى المستوى الجسدي وبسبب الحالة الذهنية الإيجابية السائدة، فإن المرض عادة ما يبرىء نفسه. وبعض الأمراض تزول تلقائياً بدون إعارتها أي انتباه. أما الأمراض التي تستمر فعادة ما تستجيب لتقنيات الوعي، في حين أن الأمراض المستعصية التي لا تستجيب للعلاج فتتم رؤيتها أن لها معنى كارمي أو رمزي أو روحاني.

وبشكل عام، يقل انتباهنا للجسد، لأنه يهتم بشؤونه ويبدو أنه يعتني بنفسه من تلقاء نفسه، ولا يتم إثبات هويتنا من خلال الجسد مجدداً، ونفقد اهتمامنا بالشؤون الصحية على المستوى الجسدي البحت ويأتي وقت يختفي فيه انتباهنا للجسد تماماً إلا في حالة ركزنا عليه لسبب معين.

يحل الإدرك الحدسي تدريجياً محل «التفكر» الذي يبدأ بالاختفاء، فمع مرور الوقت تحل العفوية والإدراك الحدسي محل التفكير وعمليته الذهنية ويتم تجاوز المنطق، والسبب في هذا أن كل شيء بالكون في أعلى مستويات الذبذبة يرتبط بشيء آخر، تتفتح بصيرتنا وتصبح «كإلهام» يأتي من هذا المجال المترابط، فالبصيرة كلية أكثر من كونها محدودة، وبسبب الهدوء الداخلي، تصبح لدينا القدرة على إدراك أفكار الآخرين ومشاعرهم على مستوى غير لفظي، وهكذا يصبح التواصل غير اللفظي مع الآخرين ممكناً ومألوفاً ولا يتم اختبار المشاعر السلبية من

جديد لأنه تم تجاوز الذات القاصر وانغمست بالذات العظيمة وبالتالي تتحول الظواهر العاطفية، فيتم إدراك الخسارة مثلا على أنها خيبة أمل أو تحسر عابرين أكثر من كونها أسى.

الحب اللامشروط

من خلال السماح بالرحيل باستمرار، نختبر حالة الحب اللامشروط (مقياس 540) وهي حالة نادرة وتحدث مع 0.04 % من عدد السكان، فهذه الطاقة معجزة وشاملة وغير انتقائية وتحويلية وغير محدودة وسلسة ومشعة وتعبدية وطاهرة ومستفيضة ورحيمة وإيثارية، وتتسم كذلك بالفرح الداخلي والايمان والوجد والصبر والتعاطف والمثابرة والجوهر والجمال والتزامن والكمال والتسليم والجذل والروية والانفتاح، وفي هذه الحالة نتخلى عن اعتبار أن الشخصية الذاتية هي العامل المسبب لكل شيء وإنما كل شيء يحدث دون عناء من خلال التزامن.

يشرق الفرح من تجربة وجودنا الذاتي الداخلي، فقوة الفرح ذاتية ولا تنبع من أي مصدر آخر خارج ذات الشخص، وبالتالي فإن الطاقة التي تحرك المحرك لا تنضب، فقد نرقص بنشوة طيلة الليل على ضوء شموع الكنيسة وكأننا نرقص من خلال مصدر الحياة نفسها.

في هـذه الحالة، يتألق الكمال الفطري والجمال الفاتن لكل الموجودات كإشعاع مستنير، لأن ضخ الطاقة الروحانية يسهل عملية التحول من التصور إلى الرؤية، ومن الخطي إلى اللاخطي، ومن المحدود إلى اللامحدود، وبينما نمارس حياتنا في هذا العالم من الممكن في الذبذبات العليا من الحب(أعلى من 500) أن نصل لمرحلة التخلي عن عالم العمل العادي ونهجر بيئتنا الاجتماعية ومهنتنا السابقة.

تصبح «المعجزات» في مثل هذه الحالات شائعة وما يسمى «خارق للطبيعة» يحدث طيلة الوقت وهذا ما لا يمكن تفسيره من خلال

العقل والمنطق أو السبب والنتيجة، فيتضح أنه لا يوجد «إنسان» يؤدي المعجزات ولكنها تحدث عفوياً من تلقاء نفسها، وعندها تصبح الظروف مؤاتية وفي نفس الوقت لا تتطور الأنا الروحانية وذلك يرجع إلى إدراك أن هذه الظاهرة هي نعمة من شيء أكبر من ذاتنا الشخصية، وما نحن إلا قنوات للحب ولسنا المصدر. فيتم إدراك أن التقدم الروحاني هو ثمرة نعمة، وليس نتيجة لجهودنا الشخصية، فيحل الامتنان لهذه الحالة محل فخر الإنجاز وتستمر عملية التسليم أكثر وأكثر، وبينما نسمح برحيل كل الشكوك والمعتقدات والتصورات والمناصب والآراء والتعلقات نصبح مستعدين للتخلي عن كل التعلقات بما فيها التعلق بفتنة حالة الانخطاف التي تفوق الوصف.

ومن خلال التواضع، نتخلى عن كل أحكامنا على الآخرين، بكل الأحوال لا أحد يمكنه أن يساعد شخصاً على أن يكون شياً آخر، والحب يعرف هذه الحقيقة ويتبنى هذا الموقف، فالحب يعزز إيجابيات الآخرين أكثر من عيوبهم ويركز على صلاح الحياة بجميع تعبيراتها.

الحب اللامشروط هو حب لا يتوقع شيء من الآخرين وعندما نصبح محبين تزال كل القيود وكذلك المطالبات أن على الآخرين أن يتبعوا طريقة معينة كي نحبهم، فنحبهم مهما كانوا وحتى لو كانوا مؤذيين!، ونشعر بالأسف تجاه المجرمين الذين رؤوا أن حياة الجريمة أفضل خيار بالنسبة لهم.

عندما يكون الحب لامشروطاً لا يكون هناك تعلق ولا توقعات ولا أجندة خفية ولا مسك دفاتر يسجل من أعطى الآخر، فحبنا غير مشروط بمن نحن ولا بمن هم، ويعطى بدون متطلبات وغير مقيد بشروط، فضلاً عن أننا لا ننتظر شيء بالمقابل. في الحب اللامشروط، نكون قد تخلينا عن كل توقعاتنا حول الشخص الآخر بالوعي واللاوعي.

الحب ينير الجوهر وبالتالي نشعر بالحب تجاه الآخرين وذلك لأن

الحب يفتح القلب والقلب يدرك بعكس التصور الذي يلاحظ. وفي حين أن العقل يفكر ويجادل، فالقلب يدرك ويستمر، وبهذا حتى عندما يرتكب الآخرون أخطاء نظل نحبهم، فالعقل يخبرنا بشيء والقلب يخبرنا بشيء آخر. يمكن للعقل أن يكون انتقادي ومعارض غير أن القلب محب مهما كان، فالقلب لا يضع شروطاً على ما يجب وما لا يجب، فقط العقل هو من يفعل ذلك. الحب ليس لديه مطالب.

إن أهم عامل لجعل الحب لامشروط هو الاستعداد للتسامح، فمع التسامح تتم رؤية الأحداث والناس بصورة مختلفة، فهم ببساطة «محدودين» ليسوا «سيئين» أو «غير محبوبين». ومع التواضع، نكون على استعداد للتخلي عن تصوراتنا للأحداث الماضية. ندعو أن نرى حقيقة الموقف أو الشخص ونسلم كل أرائنا حول هذه المسألة، نرى المكافأة التي نحصل عليها من التمسك بتصوراتنا لما حدث، فنسمح برحيل كل المكافآت البسيطة: اللذة التي نحصل عليها من الشفقة على الذات و«أننا على حق» و«أنهم على خطأ» واستياءاتنا.

بالنهاية، نسلم فكرة التسامح بأكملها، فأن نسامح شخص يعني أننا لازلنا نرى أن الشخص أو الموقف على «خطأ»، وبالتالي هو بحاجة لأن يغفر له، فالتسليم الحقيقي يعني السماح برحيل رؤيته بطريقة معينة تماماً، وعندما نسلم تصورنا تماماً ونسمح برحيل كل الأحكام، يتغير كل الموقف ونرى الشخص الآخر بأنه محبوب، وبما أن كل الأحكام هي بالنهاية حكم ذاتي، فإننا نحرر أنفسنا من هذه العملية.

في مستوى الحب اللامشروط، نحب كل شخص وكل شيء ـ حتى أدولف هتلر ـ نراه بأنه شخص هيمنت عليه الطاقة السلبية وتصبح لدينا الرغبة بمسامحة هتلر الذي لم يكن قادراً على منع ما حدث معه، فقد كان ضحية الشر. وبدلاً من أن نكره الشر، فإننا نشعر بالأسف والتعاطف أن هناك أشخاص اجتاحتهم مثل هذه السلبية، فقد فعل هتلر ما ظن أن

عليه أن يفعله من أجل المجد والعزة، هكذا كانت دلالته في ذلك الوقت وقد هيمنت عليه بعض المثل المعينة والمعتقدات التي كانت جارية في وقته، فحتى مع هتلر، يمكننا أن نرى أنه كان متفانٍ وكان يعتقد أنه في خدمة ما فعل.

في الحرب العالمية الثانية، كان الطيارون الانتحاريون اليابانيون (الكاميكاز) يفعلون ما كانوا يظنون أن من واجبهم أن يفعلوه في سبيل خدمة وطنهم، وبالرغم من أنهم كانوا يحاولون تفجيرنا وقتلنا، فليس من الضروري أن نكرههم، ويمكننا أن نحترم رغبتهم في التضحية بحياتهم في سبيل وطنهم. يمكننا أن نرى أن كل شخص يخرج عن قانون الحب هو حقاً ضحية بعض المعتقدات الاجتماعية أو ضغوطات فترة معينة.

الإتحاد

عندما تتقدم الحالة، يأخذ كل الوجود معنى مختلف وندرك كينونة كل شيء وجوهره وليس فقط شكله، وبسبب هذا التغير في التصور يتكشف لنا كمال كل شيء.

إن هذه التجربة خارج الوقت، ولا يوجد فيها ماضي أو مستقبل. الحب في أعلى ذبذباته لا يرى أي إنفصال بين الفرد وباقي الكون، فنتحد مع كل الموجودات، وفي هذه الحالة، يكون لهذا الاتحاد المتكامل معنى واقعي أكبر من تصورات الذات العادية للعالم، ولا يمكن أن توصف إلا بأنها عميقة.

وعندما تحدث التحولات الداخلية، قد يظهر للمراقب الخارجي تغيرا في أسلوب حياتنا وقد لا يظهر ومع أن عاداتنا وسلوكياتنا قد تبدو هي نفسها إلا أنها لا تعود قسرية أو مسيرة، وغالباً ما تسقط أو تتبدل أو تتغير بدون مجهود يذكر. ومن ناحية أخرى، قد يكون هناك

بالفعل تغيرات مفاجئة في أسلوب الحياة، بما في ذلك تحولات كبيرة في المهنة، وذلك بسبب تغير القيم الداخلية وتوسع الاهتمامات والرؤية، فنحن الآن متصلين ببعد أكبر وقد ننغمس فيه من خلال التفكر والتأمل والفن والموسيقى والتوجه والقراءة والكتابة والتدريس والمشاركة في المجموعات الروحانية ذات الأهداف المتشابهة.

ويصبح السماح بالرحيل الآن أكثر تلقائية واستمرارا، ويبدأ كلا من السكون الداخلي والجمال بالحدوث لفترات أطول ويتكرران بصورة أكثر، وقد يتحققان على مستوى عميق جدا، ومن الغريب أنهما قد يأتيان بعد سلسلة أحداث مضطربة داخلية وصراعات كبيرة، وتحدث فترات العمل الداخلي الشديدة هذه لأننا لم نعد نستطع تحمل السلبية.

ونملك في هذه الحالة، قوة وعي كبيرة بحيث يمكننا أن نغوص عميقاً لمعالجة مشكلة في أعمق مستويات الوعي، وقد تتعلق هذه المشكلات بالمسائل التي ترتبط بمصدر هويتنا أو مفهوم الذات لدينا. وقد يحدث هدوء مفاجيء وسلام عميق أيضاً بعد فترات طويلة من التسليم المستمر كما يتضح في هذا المثال، ففي وقت الشعور بحالة فرح متواصل، حصل موقف أظهر على سطح الوعي صراع نتج من تواصل عميق مع الآخرين، وكان من الصعب رؤيته والشعور به، ولكن لأن طاقة الحالة السائدة مرتفعة جداً كان من الممكن السماح للصراع الداخلي بالظهور للسطح وجعله يأخذ مجراه الطبيعي ومن ثم حله مرة وإلى الأبد، واستغرق هذا الأمر عشرة أيام صعبة ومتواصلة، وكان النهج المتبع هو التخلي المستمر عن الصراع والسماح له بالرحيل بدون محاولة تبديله بأي حال من الأحوال. ولوهلة، بدا وكأن الصراع الداخلي لن ينتهي، إلا أن التجارب السابقة مع عملية التسليم أكدت أن كل شعور سيرحل إن عاجلا أم آجلا إذا ما تم الاستمرار في السماح برحيله. وقد زاد من حدة العملية الانتقال المؤقت إلى كوخ صغير في وسط الغابة، فلم

يكن هناك أي مشتت آخر وبهذا تم التعمق في مصدر الصراع فظهرت المشاعر المؤلمة تماما، وكان هناك شعور بالكثير من الاهتياج الداخلي، كان يصل إلى درجة الألم الشديد واليأس تقريباً في بعض الأحيان، ولكن كان هناك عزم على عدم الاستسلام أو السماح لأي شيء أن يمنع جريان هذه العملية، وبالنهاية تم الوصول إلى قاع الحفرة فهيمن يأس حالك بسبب اجتياح حدة المشاعر، وبالرغم من كل هذا كان هناك يقين أن كل الأمور ستكون على ما يرام لأن التماهي الأساسي لم يكن مع اليأس وإنما مع التسليم نفسه.

وأخيرا، تم السماح لمقاومة اليأس بالرحيل تماماً، فاختفى على الفور. فذلك اليأس الذي بالكاد تم احتماله، اختفى في لحظة، وحل محله سلام عميق لا يمكن وصفه، كان عميقاً إلى أبعد الحدود، كان قوياً بصورة غريبة ولا يمكن مهاجمته بأي حال من الأحوال. حل سكون داخلي عظيم.

حينها، توقفت كل تصورات الزمن، وبدلاً من «الزمن» كانت هناك حركة لظاهرة العالم فقط، وفي اليوم التالي استمرت التجربة، وفي واقع الأمر، كانت أقوى.

وبعدها ومن باب الفضول، كان هناك دخول من جديد للعالم لرؤية كيف ستكون تجربة الحياة العادية من حالة الوعي هذه، كان هناك نفس شعور السكون العميق والتناغم والسلام، وحتى بالسير بالجادة الخامسة في مدينة نيويورك، بدا وكأن هذان الشعوران (السلام والهدوء) السائدان يكمنان خلف كل هذه الفوضى السطحية والصخب والتشوش، وكأن قوة بُعد الهدوء هذا كانت القوة التي جعلت كل هذا يحدث وجمعته كله في وحدة واحدة مستمرة، فداخل جوهر هذا الهدوء كانت هناك قوة غير محدودة وكان من الواضح أن هذه القوة هي التي أبطلت السلبية الجمعية للمدينة ووازنتها، وبما أنه كما من الداخل

كذلك من الخارج، فبالمثل كان من الواضح هذه المرة أن نفس هذه القوة المتينة هي التي وازنت سلبية الشخصية من الداخل. فإذا لم تتم معارضة هذه السلبية فإنها تدمر الشخص والجسد معه.

وكما ذكرنا في فصول سابقة فالمشاعر المنخفضة مرتبطة بطاقة متراكمة في مراكز الطاقة الدنيا بالجسم وتسمى «شاكرات»، ومع ارتفاع وعينا، بسبب السماح برحيل السلبية، فإن هذه الطاقة تميل إلى أن ترتفع إلى مراكز عليا، وهكذا ففي مستوى الحب صعدت الطاقة إلى شاكرا القلب، وعندما يصبح الحب غير مشروط ومبهج أكثر من أي وقت مضى فإن البعد الشخصي للحب يخلي السبيل للحب الكوني. بصورة عامة، نطلق على الشخص الذي وصل إلى مستوى الحب هذا بأنه «ذو قلب كبير» أو «طيب الخلق» حيث تعبر هذه العبارات عن تحول الاهتمامات في حياة الشخص وتركيزه على المحبة ويرافق هذا التحول التصاعدي في التركيز تغير كلي في التصور ووجهات النظر التي تختلف عن تلك التي تميز محور إهتمام الشخص الغارق في المشاعر السلبية وعلى سبيل المثال، عندما يكون الشخص في حالة العقل الدنيا فإنه إذا ما رأى رجلاً محترماً كبيراً بالسن يرتدي ثيابه بلامبالاة ويقف بالزاوية إعتبره «متسكع» ومع هذا النعت تأتي أفكار سلبية أخرى مثل: «قد يكون خطر، لنتجنبه»، «على الشرطة أن تخلي الشوارع من هؤلاء السائبين»، «يفترض أن يكون في السجن أو مستشفى الأمراض العقلية»

وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص الذي يكون في حالة محبة، قد يرى أنه شخص مثير للانتباه وأن وجهه يعكس الكثير من تجارب الحياة والشخصية والحكمة، فقد يبدو وكأنه روح حرة فرغت من العالم وتطورت إلى حالة الكينونة، فتخطى الفعل والامتلاك.

وقد حدث تصادف مع مثل هذا الرجل في الجادة الخامسة، في

حالة السكون الداخلي التام المذكور بالأعلى ففي وقت السير على الرصيف، أدرك ذلك الرجل حالة السكون الداخلي من اللمحة الأولى، وبالمقابل، انفتح تماماً، العينان كانت تحدقان كما لو يكن هناك شيء ليخفيه، والروح انفتحت تماماً لتتم قراءتها، لقد كان واضحاً أنه رجل أدرك ذاته الداخلية الحقيقية وكان في سلام تام، فقد كان بالواقع، جزء لا يتجزءاً من تلك الطاقة القوية والإيجابية والمحبة التي كانت تجمع المدينة ببعضها.

وبتلك النظرة، تشاركنا اتحادنا، اتحادنا الخالد، وعلي الرغم من أننا غرباء إلا أن روحينا اتحدتا ورجعتا لبعضهما فأشرقت ذاتاً واحدة، فكان اتحادنا هو الطاقة التي أبطلت كل سلبية مدينة نيويورك في تلك اللحظة. كان في نظراتنا اتحاد كوني (كمقياس حقيقي)، كان هناك إدراك صامت أن الاتحاد عكس طاقة لا نهائية كانت تحفظ توازن السلبية في مدينة نيويورك تلك اللحظة، لأن القوة التي تم مشاركتها كانت لا نهائية، وبدون الموازنة فإن المدينة قد تتعرض لتدمير ذاتي، كانت حالة وعي صامتة وسائدة ولانهائية، كانت لحظة عميقة تم التحقق فيها من أحد قوانين الوعي من خلال التجربة: «الحب هو قانون الكون المطلق» (مقياس 750).

الفصل

13

السلام

في السلام، لا يكون هناك أي قتال، وتغيب السلبية تماماً، وتُختبر المحبة الشاملة كسكون وطمأنينة وخلود وكمال وإشباع وهدوء وقناعة. يصبح هناك هدوء داخلي وضوء وشعور بالاتحاد والوحدة والحرية التامة. السلام هادئ ومتماسك، وفي حالة السلام تصبح الأفعال سلسة وعفوية ومتناغمة ولها تأثير محب، يحدث تحول في تصور العالم وبعلاقتنا به، تهيمن الذات الداخلية حيث يتم تجاوز الذات الشخصية، بكل ما فيها من مشاعر ومعتقدات وهويات ومخاوف، وهذه هي الحالة المطلقة التي يسعى إليها كل السالكين، سواء كانوا دينيين أو إنسانيين أو بلا أية هوية فلسفية أو روحانية.

التأثير العميق للسلام

مررنا جميعنا بلحظات من السلام العميق حيث بدا وكأن العالم قد توقف فجأة واتصلنا باللانهائي. وقد نُشرت في الأعوام الأخيرة عدة كتب تتحدث عن تجربة الاقتراب من الموت حيث حصلت هذه التجربة في ظل ظروف متنوعة لأشخاص ماتوا ثم عادوا لأجسادهم، وعادة ما تتحول حياتهم من هذه التجربة ولا ينسون ما حصل لهم أبدا. فرؤيتهم للعالم ومعناه بالنسبة لهم ودورهم الشخصي فيه كلها تتغير كثيراً.

في فلم (الأفق المفقود، *Lost Horizon*).بمجرد ما عاش البطل تجربة

«شانغري ـ لا» وبالرغم من أنه عاد إلى العالم مجدداً، إلا أنه صار يراه بطريقة مختلفة تماماً، وتاق للعودة بأي ثمن إلى شانغري ـ لا، التي تسود حالة السلام فيها.

بمجرد أن نعيش تجربة السلام، لا نعود ضحية العالم ولا نقع تحت تأثير هذه الفكرة مجدداً لأننا حصلنا على لمحة من حقيقة العالم وحقيقتنا. ومع التسليم المستمر، نبدأ بتجربة حالات السلام ويزداد تكرارها، وقد تصبح في بعض الأحيان عميقة جداً وتزيد مدتها أكثر وأكثر. فعندما تزول السحب تشرق الشمس ونكتشف أنه لطالما كان السلام هو الحقيقة. فالتسليم هو الآلية التي تكشف عن طبيعة وجودنا الحقيقي.

وعندما يكون الناس في حالة سلام، تكون عضلاتهم قوية ولا شيء من شأنه أن يضعفهم سواء كان عقلياً أو عاطفياً أو جسدياً، فلا يعود هناك تماه مع الجسد ولا نعرّف ذاتنا من خلاله، وهكذا فإن الاضطرابات الجسدية ونقطة هل تتشافى أم لا، لا تهمنا حيث تفقد المخاوف الجسدية أهميتها.

ومع تجربة السلام الداخلي نتمتع بقوة عظيمة ولا يمكن أن تتم مهاجمة مجال طاقة السلام الكلي، فالشخص الذي وجد السلام الداخلي لا يمكن أن يتم تخويفه أو التحكم أو التلاعب به أو برمجته. ففي هذه الحالة نصبح غير معرضين لتهديدات العالم، ما يجعلنا نتغلب على صعاب الحياة الدنيوية، فعندما تتحقق حالة السلام فإن معاناة الإنسان العادية لا تعود ممكنة لأنه تم التخلي تماماً عن أساس هذه الحساسية.

التحول الصامت

نصف الشخص الذي وصل إلى حالة السلام بأنه «متنور» وأنه يتمتع بحالة البركة، وفي داخل هذه الحالة وأبعد منها يوجد حالات

متقدمة ومتنوعة من التنور ومستويات من الإدراك وصفها الصوفيون والحكماء والقديسون والـ (أفاتارات).

ومعها، يتحقق صمت، ثمرة غير لفظية نجنيها من الحضور حضورا حقيقياً مع حالة متنورة، وعادة ما تكون معلم روحاني أو قديس أو حكيم، فالسالكون يسافرون مسافات طويلة ليتواجدوا وجوداً مادياً مع مجال الطاقة هذا. ويستقبل السالكون والمريدون انتقالا صامتاً للطاقة عالية التردد الخاصة بهالة المعلم وتوصف بـ «انتقال اللاعقل» أو «بركة الغورو» أو «منح بركة المعلم» وهذا الانتقال يحدث من تلقاء نفسه وليس بمجهود شخصي.

تشرق حالة السلام اللانهائية من نفسها بلاشروط من مجال طاقة المعلم أو القديس، وعندما أعطى بوذا مريديه وردة كانت رمزاً على انتقال الطاقة. فإذا ما كنا يوماً في حضرة معلم عظيم يبث هذه الطاقة، فإننا لن نعود نفسنا مرة أخرى، فأكثر شيء مفيد قد يحدث لنا هو أن نكون في حضرة معلم عظيم لأننا نلتقط ذبذبات بوجودنا في حضور مادي مع حالتي السلام والتسليم التامين.

إن الانتقال الصامت لحالة الإدراك هذه غير لفظي، وهو ظاهرة حيوية لا تعتمد على المنطق أو اللغة. فالذبذبات بداخل هالة معلم متمكن تعمل كموجة حاملة لتسهل عملية فهمنا للكلمات التي تقال، ولكن موجة الطاقة وليست الكلمات هي العنصر المحفز، فتتحد الطاقة الصادرة من المعلم أو القديس بهالتنا ووظائف دماغنا وكل كياننا عبر الانتقال الصامت.

وبسبب طاقة السلام هذه المنقولة إلى العالم الخارجي، ما تزال البشرية باقية على قيد الحياة وإلا لكانت دمرت نفسها منذ زمن طويل بدون وجود هذه الطاقة التي توازنها ولهذا السبب يخدم تطورنا الداخلي

الخاص بنا كل البشرية، إذ بوصولنا إلى حالات المحبة والسلام العليا بداخل أنفسنا، نتحول إلى حضور منقذ بالعا لم.

الاستسلام إلى الحقيقة المطلقة

ما يميز هذا المستوى هو «اللارغبة» فليست هناك حاجة لشيء، لأن كل شيء يتجلى في حياتنا بطريقة عفوية وتلقائية وبدون رغبة واعية أو مجهود، فالأفكار العالقة بالذهن في هذا المستوى قوية جداً وتميل للظهور بسرعة.

في هذا المستوى، تكون ظاهرة التزامن مستمرة وتصبح آليات السبب والنتيجة والعمل الداخلي للكون جلية بالنسبة لنا لأننا نشهد أساس الواقع نفسه.

إن حالات الوعي المرتفعة جداً تحدث فجأة وبطريقة عفوية وعادة ما تتكرر وتزداد مدة بقائها، وبمجرد ما يتم اختبار هذه الحالة نعقد العزم تلقائياً إلى جعل حالة السلام دائمة.

والقصة التالية التي تصف ما حدث بعد ثلاثة أعوام ونصف العام من التسليم المستمر توضح ماهية هذه الحالة وكيف تحدث.

كان يوم شتوي بارد وكان هناك استمرار بالتسليم لمدة أحد عشر يوماً متتالية في مستوى من الوعي لم يتم الوصول إليه من قبل ولا حتى خلال فترة التحليل النفسي، وكان لابد من التعامل مع أساس الأنا من ناحية البقاء والتعريف بالهوية على أساس فردي، وعلى كيفية اختبار حضورنا الخاص والرغبة بتجريب كينونتنا. ومع مرور الأيام، بدت العملية وكأنها غير منتهية، وظهرت الشكوك: «هل كانت هذه محاولة للخوض في المستحيل؟»، وقد اتضح أن الغرض من هذه الشكوك كان آلية دفاع وتم التخلي عنه فاستمر التسليم على مستوى عميق جداً.

وبعدها، في المطعم وفي ظهيرة ذلك الأحد الممطر البارد، والجلوس وحيداً على الطاولة، فجأة تبدل العالم بأعجوبة. هيمن إحساس عميق بسكون وسلام داخلي، كانت تجربة تفوق أي خيال، كانت تجربة تتخطى الوقت.

في الواقع، لم يعد للوقت معنى، حتى المكان إختلف عن الطريقة التي اعتدنا أن نعيشه فيها، إتصلت كل الأشياء ببعضها. كانت هناك فقط حياة واحـدة تعبر عن نفسها مع ذات واحـدة من خلال كل الكائنات الحية. لم يكن هناك تماهٍ مع الجسد ولا اهتمام به، وصار كأي جسد آخر في المكان. كانت كلُّ المشاعر والأحداث مترابطة، ووقعت هذه الظواهر لأن كل شيء كان يكشف طبيعته الداخلية بعفوية كما لو أن الحركة والنضج هما التكشف العفوي للإمكانات. كان هناك سكون تام واتضح أن الذات الحقيقية كانت غير مرئية ـ بلا بداية،ولا نهاية ـ فلم تكن إلا تماهٍ مؤقت مع الجسد وقصة الفرد الذي عبرت من خلاله عن التماهي.

لقد بدا من الغريب جداً أن أحداً استطاع بالسابق أن يعتقد أن جسده منفصل عن الآخرين، ببداية محدودة ونهاية محصورة، أصبح هذا التفكير منافٍ للعقل، فلم يعد هناك أي شعور بالذات المستقلة واختفى الضمير «أنا» وصار بلا معنى وبدلاً من ذلك صار هناك وعي أن أكون كل الأشياء التي لطالما كانت ودائما ستكون، فالكينونة الحقة خارج الزمن، وبدت الفترة التي قضاها الجسد على الأرض وكأنها جزء من الثانية وهي الفترة التي تم فيها نسيان حقيقة الهوية الخالدة، وذلك بسبب الذات القاصر التي أعمتنا، وقد تحقق ذلك من خلال خاطر كان يتوق لتجربة وجود منفصل، وتجلى هذا الخاطر على هيئة فرد منفصل بهوية منفصلة وجسد مادي يرافقه.

كان الترابط الداخلي لكل الأشياء واضحاً جدا، كان الكون هولوغرافي، كما وصفه بوذا والفيزياء النظرية الحديثة حيث اتفق كلاهما على الطبيعة الجوهرية للكون. ولأن كل شيء كان كاملاً، لم يكن هناك ما يمكن تمنيه، لا شيء للرغبة به، لا شيء لإيجاده، ولا شيء ليصبح. لم يكن هناك إلا تلك، لم يكن هناك إلا جوهر الكينونة التي منها ينشأ الوجود، فالكينونة مصدر الوجود، لكنها وبطريقة غريبة ليست المسببة له.

كان هناك معرفة عميقة بالوعي، بدا وكأنه طالما كان معروفاً دائما، وكأن الإنسان صار في منزله أخيرًا، لم يكن هناك مشاعر أو عواطف، فكان اللاإدراك بالأحاسيس هو المهيمن، وبالرغم من أنها بدت ستستمر إلا أنها لم تعد شخصية أو ناتجة عن قلق.

ومن باب التجربة، تم تعليق فكرة لمدة جزء من الثانية لرؤية ما سيحدث، فكان هناك أثر على الفور تقريباً في العالم المادي، كانت الفكرة زبدة أو قهوة، فجاء نادل ومعه هذه المنتجات وبدون أن ينبس بكلمة، بدت الكلمات غير ضرورية، وتحقق التواصل مع شخص آخر على مستوى من الصمت.

قاد الجسد السيارة ذاهباً إلى إجتماع ذلك المساء و لم يلحظ أحد أي شيء مختلف، بدا وكأن الجميع ينبضون بالحيوية والحياة التي ظهرت من كينونتهم وذاتهم المتشابهة لدى الجميع والمشرقة من أعينهم. تحدث الجسد إلى الآخرين بعفوية وخاض نفس المحادثات العادية وتصرف بطريقته المعتادة. بدا الجسد في ذلك الوقت كأنه لعبة متحركة كارمية تحركه كل الأنماط والبرامج التي اعتاد عليها ولا يحتاج إلى أي انتباه على الإطلاق، بدا وكأنه يعرف ما عليه أن يفعل ويقوم به بفعالية وبدون عناء. و لم تكن المحادثات والتفاعلات أكثر من أنها ظاهرة تتم

مشاهدتها وليست موجِهة. لقد بدا أنه من الغرور الطريف الإعتقاد يوماً أن ذاتاً قاصر هي المؤلفة المسؤولة عن تصرفات الجسد بينما في الواقع، كان الجسد تحت التأثير الكوني ولم يكن هو أبداً من يؤدي نشاطاته. كانت الظواهر كأنها ذبذبات العقل الذي لم يكن له وجود منفصل أو حقيقة مستقلة. كانت هناك حقيقة مطلقة. في الواقع لم يكن هناك إلا ذلك الاتحاد.

في ظهيرة اليوم التالي، مرت فكرة أنه الآن وبعدما تكشف طريق الحقيقة، يمكن العودة إلى وعي ذلك الشخص الفردي الذي كان يتم قبوله سابقاً كأنه شيء حقيقي. وتماماً مثل هواء الغرفة الذي لا يختبر ما فيها، لم يعد ضمير «أنا» يختبر «وجودي الخاص»، ففي ذلك المكان لم يعد هناك «أنا» لتختبر «كوني». والعودة إلى وعي الفرد تعني أن الاختيار وجب أن يقع، وفي الحقيقة، الاختيار وقع من تلقاء نفسه حيث لم يكن هناك «أنا» لتتخذ قرار، فالرغبة باختبار الذات الفردية تجددت من تلقاء نفسها، وكان خيار السماح بالرحيل حاضراً ولكن الذاكرة استعادت الأمور التي ما زال يجب أن يتم الانتهاء منها في العالم، وبمجرد ما عاد إحساس «أنا» تمت مشاهدة الاختيارات ولم يتم الاهتمام باتخاذ قرار بشأنها. كانت عملية العودة تأخذ مجراها وكان من الممكن أن يتم السماح بحدوثها أو السماح برحيلها، وقد تم السماح بحدوثها وبهذا استمرت عملية العودة، وعندما طلع صباح اليوم التالي اكتملت عملية العودة غير أنها حلت بإحساس هوية شخصية مختلفة، فقد تم اكتشاف حقيقة الذات، وعلى الرغم من قبول تحمل مسؤولية اختيار اختبار الحياة مرة أخرى كفرد إلا أنها لم تكن تحت تأثير اعتقاد الوجود الفردي. بالواقع، من خلال الاختيار بوعي، كان هناك تحمل كامل لمسؤولية هذا الاختيار، وكلاهما تحققا بتلقائية.

في الماضي، كان يتم اعتبار مثل حالات الوعي المذكورة بالأعلى في

المجال الصوفي فقط، ولكن في الوقت الحالي، فمع تتبع هذه الحالات والمعلومات التي يمكن الحصول عليها منها صارت رائدة بالمجال العلمي وخصوصاً في مجال الفيزياء المعني بمكيانيكا الكم والجسيمات دون الذرية ذات الطاقة العالية.

ويبين استكشاف هذه الذرات بأنها ليست أشياء بالمعنى المعتاد ولكنها أحداث تحصل نتيجة لترددات الطاقة، ويفترض العلم اليوم وجود تردد يفوق المكان والزمان وقد أثبتت مجموعة هائلة من الأبحاث في العديد من المختبرات أن الدماغ يميز من خلال تحليلات رياضية معقدة لترددات الأنماط، وقد أدت هذه النتائج إلى ما يعرف بالنموذج الهولوغرافي الذي ينص على أن كل شيء بالكون متصل بكل شيء آخر بما في ذلك العقل الإنساني.

يحتوي كل جزء في الهولوغرام على الكل وبناءً على هذا، فإن عقل كل فرد قادر على أن يعكس الكون بأكمله، وتشكل العلاقة بين الوعي والعلم مجال متكامل يتزايد الاهتمام به بسرعة كبيرة كما يدل على ذلك بما نشر من كتب مثل، (The Holographic Paradigm، Wholeness and the Implicate Order، The Tao of Physics، The Dancing Wu-Li Masters، Mindful *Universe,* Psychoenergetic Science) وكذلك مقالات تحمل عناوين مثل: «Field Consciousness and the New Perspective on Reality،» «The Enfolding-Unfolding Universe،» «The Holographic Model،» «Physics and Mysticism،» and «The Medium، the Mystic، and the Physicist

يتصدر هؤلاء الباحثون، عالم الأعصاب كارل بريبرام من جامعة ستانفورد وعالم الفيزياء الراحل ديفيد بوهم من جامعة لندن، ويمكن

أن تتلخص نظريتهما كالتالي: «تبني أدمغتنا الرياضية واقعاً ملموساً من خلال ترجمة ترددات من بُعد آخر، من مجال واقعي نمطي وأساسي وذو معنى يفوق الزمان والمكان ولهذا فإن الدماغ هولوغرام يترجم كون هولوغرافي».

من المثير للإنتباه أن نظريات الفيزياء النظرية الحديثة التي تعد نتيجة لنشاطات ما يسمى بالدماغ الأيسر تحتاج الآن إلى منظور جديد ليتم إدراكها، وهذا المنظور الذي ينشأ من دماغ الباحثين العلميين يتوافق مع الواقع الذي يشهده المتصوف الذي يمثل وظائف الدماغ الأيمن، وبالتالي، فإن أي جانب نختاره لتسلق الجبل سينتهي بنا إلى نفس النقطة: القمة.

أما الطريق الثالث الذي يمكن من خلاله الوصول إلى قمة الجبل هو آلية التسليم، ولذلك فإن لكل واحد منا الفرصة لكي يثبت لنفسه طبيعة الحقيقة المطلقة نفسها، وهي نفسها التي تكشفت للصوفي أو الفيزيائي، ويمكننا تصور أننا مع كل تسليم فإننا نأخذ خطوة أخرى نحو قمة الجبل، بعضنا سيصعد حتى تصبح الرؤية أوضح ويقف هناك وآخرون سيستمرون بالصعود إلى الأعلى. ثم سيكون هناك أولئك الذين لن يشعروا بالرضا حتى يصلوا إلى أقصى قمة الجبل ويأكدوها لأنفسهم على الرغم من أنه في تلك النقطة لن يوجد الشخص الفرد ليثبت أي شيء، لأنه قد تم التسليم بالكامل.

الفصل

14

تخفيف التوتر والأمراض الجسدية

الجوانب النفسية والتعرض للضغط

على الرغم من أن حالة السلام متاحة لنا جميعاً، إلا أن القليل جًدا من الناس فقط الذين توصلوا إليها، في حين أن التجربة الداخلية لأغلب الناس تتميز بالتوتر المستمر. إن معظم الضغوطات التي تؤدي إلى اضطرابات عاطفية وجسدية في مجتمعنا هي نفسية في أصلها فاستجابتنا للضغط تعتمد على «قابلية تعرضنا للضغط» وكما أشرنا سابقاً فإنها نتيجة مباشرة لكمية المشاعر المكبوتة والمقموعة التي راكمناها، وكلما تم التسليم و السماح برحيل كمية أكبر من التضييق النفسي قلت إمكانية تعرضنا واستجابتنا للضغط والأمراض المتعلقة به، فالتوتر الرئيسي الذي يشعر به أكثرنا أغلب الوقت هو ليس بسبب محفز خارجي ولكن بسبب تضييق مشاعرنا المقموعة وهذه المشاعر تصبح العامل الرئيسي للتوتر ولذلك فإننا نتعرض لتوتر داخلي مزمن حتى ولو كنا في بيئة خارجية هادئة، ويمكننا أن نلاحظ أن عوامل الضغط الخارجية ما هي إلا القشة التي تقصم ظهر البعير، في حين أن الضغط

الرئيسي الذي يثقل كاهلنا هو ما نحمله على عاتقنا طوال الوقت.

إن البرمجة النفسية في مجتمعنا واسعة لدرجة أن أكثر الناس يعتبرون أن حتى الاسترخاء والاستمتاع بالعطلة مشكلة (يقول الشعور بالذنب «يجب» أن نقوم بشيء آخر)، ونشعر بخيبة أمل عندما لا يتحقق الاسترخاء فوراً ونشعر أيضاً بالضجر ونطارد نشاطات «المرح» بلا توقف لتجنب ألم مواجهة ذاتنا الداخلية. ويبدأ أكثر الموظفون بالتطلع سراً للعودة إلى العمل عندما يكونوا في إجازة وقد يتذمروا ظاهرياً من عبء العمل الثقيل ولكن عندما يعودوا إلى الروتين الذي اعتادوا عليه يشعرون بالاستقرار مرة أخرى.

وهكذا فإن تأثير المشاعر المقموعة والمكبوتة بالإضافة إلى العوامل التي تحفز الضغط هي المسؤولة عن أغلب الأمراض النفسية والجسدية، فهناك مركب عاطفي نفسي في كل الأمراض، ولهذا السبب يمكن إلغاء عملية المرض من خلال إزالة عوامل التوتر الداخلية وهذا يفسر العديد من الأخبار التي تنقل يومياً عن حالات تشافي من أمراض خطيرة وقاتلة من خلال استخدام تقنيات نفسية روحانية، حيث يتحقق الشفاء للعديد من الحالات بعد فشل كل الطرق الطبية، وأحد الأسباب لذلك هو أن المريض في مرحلة «لا يوجد شيء آخر يمكننا القيام به من أجلك» يستسلم ويسعى لتقبل طبيعة المرض والسبب الرئيسي الحقيقي له.

إن الاعتراف بالمشاعر المقموعة والسماح برحيلها تدريجياً يقلل من إمكانية تعرض الشخص للتوتر الشخصي وبالتالي تقل نسبة التعرض للمشكلات والأمراض المتعلقة فيه وأكثر الأشخاص الذين تعلموا تقنية السماح بالرحيل ومارسوها لاحظوا تحسناً تدريجياً في صحتهم البدنية والحيوية.

جوانب التوتر الطبية

التوتر هو استجابتنا لتهديد متصور (حقيقي أو وهمي) يهدد أمننا أو توازننا البدني وقد يكون المحفز داخلي أو خارجي، جسدي أو عقلي أو نفسي، ولقد قام كلاً من الدكتور هانس سيلي والدكتور والتر كانون بالأبحاث الأساسية حول نقطة استجابة الجسم للتوتر، وقدم سيلي مفهوم «متلازمة التكيف العام» فعند التعرض لأمر يحفز التوتر فإن الجسم بالبداية يقوم بردة فعل تحذيرية ثم ينتقل إلى المرحلة الثانية وهي المقاومة وإذا ما استمر المحفز قد يؤدي ذلك إلى المرحلة الثالثة وهي متلازمة الإرهاق.

وتحدث ردة الفعل التحذيرية عبر مسارات القشرة المخية I وطاء (الجزء السفلي من الدماغ) I الغدد الكظرية I مجرى الدم (هرمون الكورتيزول والأدرينالين)، وبالإضافة إلى ذلك، يفرز الدماغ هرمونات ومحفزات للجهاز السمبثاوي العصبي، ثم يسري هرمون الادرينالين في جميع أعضاء الجسم ويحضرهم للمكافحة أو الهروب.

إن العديد من الناس وخصوصاً في المدن الكبرى تعلموا أن يزيدوا من نسبة إفراز الأدرينالين من خلال التحديات المستمرة، فتهديد البقاء الناتج عن منافسة شديدة يحافظ على تدفق الأدرينالين وعادة ما يشعرون بالاكتئاب في عطلات نهاية الأسبوع والإجازات عموماً، فهم مدمنو إثارة ومحفزات غير طبيعية واعتادوا على الشعور بشبه الغبطة الناجمة عن ارتفاع مستويات الكورتيزول.

وفي المرحلة الثانية وهي المقاومة، يحاول الجسم أن يستعيد توازنه واستقراره الداخلي وتشتمل على تغيرات هرمونية وتحولات في عملية الأيض والتوازن المعدني وعادة ما يكون هناك صوديوم يرافقه احتباس مائي بالأنسجة وعلى سبيل المثال، يطور بعض المدراء لديهم تورم الكاحلين طيلة أيام الأسبوع وفي مساء يوم الجمعة يصابون بكثرة

التبول ويشتكون من الفتور بسبب الانخفاض المفاجيء لمستوى هرمون الكورتيزول، فبالإضافة إلى تأثير شبه الغبطة فإن للكورتيزول تأثير مخدر أيضاً ولذلك ففي فترة إنتاج الكورتيزول بكمية أقل، قد يلاحظ المجازون الأعراض الجسدية التي كانوا يتجاهلونها خلال الإثارة في أيام الأسبوع وقد يشتكون من العديد من الأوجاع والآلام في عطلة نهاية الأسبوع التي لم يشعروا بها أثناء العمل.

أما المرحلة الثالثة فهي الإنهاك، فعندما يستمر التوتر بلا انقطاع ويتجاوز قدرة آليات التكيف بالجسم، تبدأ بالكف عن أداء وظائفها فتصل لمرحلة الإرهاق الكظري ما يضعف دفاعات الجسم بصورة كبيرة جداً لدرجة لا تستطيع مواجهة تأثيرات التوتر ويتم قمع الجهاز المناعي، فتبدأ أعضاء الجسم بإظهار أعراض مرضية بسبب التعرض الطويل لهرمونات التوتر فينفد مخزون طاقة الجسم مؤدي بالنهاية إلى الإصابة بالمرض وأخيراً موت الكائن الحي.

وخلال ردة الفعل التحذيرية، تتوقف حركة المعدة وعملية الهضم وينخفض وصول الدم إلى بطانة المعدة وعندما يستمر التوتر تزداد الحموضة ويحدث إفراط في إنتاج الإنزيمات الهاضمة بسبب اختلال توازن الجهاز العصبي وكذلك تغيرات في الهرمونات، حيث يؤثر كلا من تزايد الإنزيمات الهاضمة وحمض الهيدروكلوريك على الجهاز الهضمي الضعيف مؤدياً إلى تقرح ومنتجاً قرحة الكرب التي قد تؤدي مع استمرار التوتر إلى نزيف أو ثقب أو كارثة طبية مفاجئة. وفي حالات أخرى، فإن ردة الفعل للتوتر المزمن غير الطبيعي قد يؤدي إلى ضعف في إنتاج حمض الهيدروكلوريك أو الإنزيمات، ما يؤدي إلى عسر هضم مزمن وسوء تغذية.

وبالإضافة إلى ما يحدث في الجهاز الهضمي، فإن الجهاز القلبي الوعائي يتأثر أيضاً في مرحلة ردة الفعل التحذيرية، فعندما يصبح التوتر

مزمن، فإن القلب والأوعية الدموية والكلى قد تتضرر وينتج عنها ارتفاع ضغط الدم أو مرض القلب التاجي أو كلاهما، وبهذا يؤدي التوتر في النهاية إلى سكتات دماغية، ونوبات قلبية، وارتفاع ضغط الدم، وهي الأسباب الرئيسية للوفاة في الولايات المتحدة.

استجابة نظام الطاقة للتوتر ونظام مسارات الطاقة

يحتوي الجسم على ثلاثة أجهزة عصبية:

1 - شبكة الأعصاب الإرادية التي تكون تحت الوعي والسيطرة وتوزع بصورة أساسية على العضلات الإرادية.

2 - الجهاز العصبي اللاإرادي أو التلقائي (الودي ونظير الودي) وهو لا شعوري ويتحكم بأعضاء الجسم والوظائف الفيزيولوجية مثل نبضات القلب وتدفق الدم وتوزيعه وعملية الهضم والتفاعلات الكيميائية.

3 - نظام مسارات الطاقة وهو ينقل الطاقة الحيوية إلى هيكل الجسم وجميع أعضاء الجسم الداخلية.

والنظام الأخير بالكاد يعرف في الطب الغربي ولكنه معروف منذ فترة طويلة لدى الطب والمجتمع الشرقي.

يحدث تدفق للطاقة الحيوية بالجسم من خلال نظام مسارات الطاقة عبر خطوط الطاقة اللامرئية بالجسم ويعرف النظام الطاقي بأنه يحتوي على 12 قناة طاقة رئيسية تتجمع على سطح الجلد، وتقع أسفل مسارات الطاقة الرئيسية الإثنى عشر، ويتفرع من هذه القنوات عدة مسارات مؤدية إلى أنظمة الجسم المختلفة، وينتج عن التوزيع غير الطبيعي للطاقة في هذه المسارات إلى اختلال الأعضاء المصابة مما يؤدي بالنهاية إلى عملية تطور المرض.

إن الطاقة الحيوية عبارة عن تدفق الحياة نفسها وهي تتأثر بالتوتر سريعاً وتتفاعل لحظة بلحظة بفعل العوامل المتغيرة في حياتنا كتغير أنماط تصوراتنا وأفكارنا ومشاعرنا وعادة ما تكون القياسات العادية لردات الفعل الطبية بطيئة نسبياً، فعلى الرغم من أن فكرة عابرة مصحوبة بألم عاطفي لا تُحدث تغيير ملموس في ضغط الدم أو استجابة النبض إلا أنها تسجل فوراً في نظام الطاقة الحيوية حيث يمكن ملاحظة مجموعة من التغيرات السريعة من خلال وسائل علمية ونفسية وسريرية.

ويتم تنظيم توازن نظام مسارات الطاقة الكلي بالجسم من خلال نشاط الغدة الصعترية، فالطاقة الحيوية ترتبط بنظام المناعة في الجسم ارتباطاً وثيقاً من خلال هذه الغدة، ولهذا فإن التوتر الشديد يضعف النظام المناعي بالجسم ويكبح عمل الغدة الصعترية ويخل بتوازن نظام الطاقة الحيوية، وبهذا فإن تقوية الغدة الصعترية أو تناول المكملات الغذائية الخاصة بها يعيد توازن الطاقة الحيوية. وللحصول على شرح أكثر حول هذه النقطة يمكن الرجوع إلى الكتابين التاليين: «علم الحركات» و«طاقة الحياة» للدكتور «جون دياموند».

Behavioral Kinesiology and *Life Energy* by John Diamond، M.D

تدخلات لتخفيف التوتر

توضح أكثر الدراسة التي قام بها كلاً من «ليبسكند» و«شافيت» من مركز رونالد ريغان الطبي بجامعة كاليفورنيا في الثمانينيات العلاقة ما بين التوتر وكبح الجهاز المناعي وتطور مرض السرطان، فمن خلال التوتر المتقطع يفرز الدماغ مخدر يعرف بالإندروفين، وعندما يحدث التوتر على شكل صدمات متقطعة يكبح الجهاز المناعي، في حين أنه عندما تكون الاستجابة المناعية قوية يفرز الدماغ هرمون الإندروفين

أو ما يسمى بمكافح الخلايا السرطانية «القاتل» الذي يهاجم تكاثر الخلايا السرطانية الناشئة وقتلها ولكن عندما يكون نشاط النظام المناعي مكبوح يقل إفراز الإندروفين ويقل نشاط مكافح الخلايا السرطانية

ويقول تقرير نشر في مجلة ساينس (223: 188 - 190) «إن نتائجنا تدعم الرأي القائل أن الجهاز العصبي المركزي يمارس بعضاً من التحكم بنشأة المرض وتطوره من خلال تغيير وظائف الجهاز المناعي». ويكمل التقرير حتى يشير إلى أن الشعور بالعجز يتعلق بقلة نشاط مكافحة السرطان وزيادة نمو الأورام، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الاكتئاب لدى الحيوانات وكذلك الإنسان يقلل من استجابة الجهاز المناعي، وهذا العجز يرتبط بمدى تحكم الإنسان والحيوان بشعورهم تجاه الأحداث الضاغطة. تساعد هذه النتائج بتفسير سبب ارتباط الإكتئاب والشعور بالعجز بمرض السرطان، وتؤكد أيضاً دراسة أخرى أن الاستجابة للتوتر هي سبب رئيسي مسبق للأمراض البدنية لدى الحيوان والإنسان (سابولسكي 2010).

ينتج عن التأثير الكلي للتوتر حجب للجهاز المناعي وذلك بسبب إنتاج الأجسام المضادة وإذا ما حجبت هذه الأجسام المضادة نفسها فإن الجهاز المناعي يكمل عمله من جديد ولهذا يمكن إصلاح مشكلة حجب الجهاز المناعي، فعلى سبيل المثال أدت أبحاث قام بها معهد باستور في باريس إلى اكتشاف مصل يسمى «Bogomoletz» حيث يتم حقنه داخل الأدمة ما يؤدي إلى تنشيط الجهاز المناعي من جديد وتسمى طريقة العلاج هذه بـ I.B.R Immuno–Biologic–Rejuvenation، وتتم من خلالها إعادة تنشيط الجهاز المناعي سريعاً من خلال حقن كمية بسيطة من المصل داخل الجلد لمدة ثلاثة أيام متتالية.

ويمكن مشاهدة عمليات إعادة تنشيط الاستجابات الداعمة للصحة في التدخلات غير الطبية مثل الرابط بين ممارسة التأمل وتخفيف الضغط

والاكتئاب، فعلى سبيل المثال، كشفت دراسات أقيمت على طلاب جامعات أن التأمل أدى إلى تخفيف ردة الفعل الالتهابية الناجمة عن التوتر ما نتج عنه تخفيف الاكتئاب وكشفت الدراسة أن الطلاب الذين التزموا ببرنامج تدريب تأملي لمدة أسابيع شهدوا تطوراً في عمل الجهاز المناعي، في حين أن الطلاب في مجموعة التوجيه الذين حصلوا على معلومات تثقيفية عن التوتر بدون تطبيق التقنية داخلياً لم يظهروا إلا بعض التحسن البسيط أو لم يظهروا أي تحسن على المستوى الفيزيولوجي أو النفسي (Pace *et al*، 2009).

وأظهرت أبحاث ودراسات أجريت في الثمانينيات لم تنشر، وكنت أعمل لديهم كمستشار إكلينيكي، أن التقنيات الداخلية أكثر فعالية من الطرق الطبية البحتة في تخفيف التوتر، فللطرق الطبية كالاسترخاء التدريجي تأثير إيجابي إلا أن التأثير التحسيني في معدل ضربات القلب وضغط الدم يكون أكبر وأكثر استمرارية إذا ما تم تطبيق الآليات الداخلية بوعي.

إن هذه النتائج العلمية ليست مفاجئة بالنسبة للأشخاص الذين تعلموا أن يستخدموا التقنيات الداخلية مثل تقنية السماح بالرحيل، عملية التسليم الداخلية التي يمكن أن يتم تطبيقها على أي موقف، فهم يخبرون بأنهم اكتسبوا قدرة أكبر على التعامل مع التوتر لأنهم صاروا أكثر هدوءاً في المواقف الصعبة بعدما تعلموا كيفية السماح برحيل المشاعر السلبية بمجرد أن يظهر الشعور.

اختبار كينسيولوجي

الكينسيولوجي (علم الحركة) أو اختبار العضلات هو موضوع رائع لدراسة العلاقة المباشرة بين العقل والجسم، وطريقته الأساسية أصبحت الآن معروفة نسبياً على مستوى واسع، وهو غني بالمعلومات المفيدة

وسهل التعلم على حد سواء، وعادة يستخدم اختصاصيو تشخيص الأمراض طرق الكينسيولوجي لفحص توازن نقاط الضغط ومسارات الطاقة والأداء العام لنظام الطاقة الحيوية في الجسم.

ويتعامل الكينسيولوجي أساساً مع اختبار العضلات، حيث يمكن الاستدلال على حدوث انخفاض مفاجىء للطاقة الحيوية عندما يصاب الجهاز العضلي بالجسم بضعف سريع، فتحصل هذه الاستجابة نتيجة حدوث أية طاقة سلبية داخل هالة نظام الطاقة الحيوية، وقد يكون المحفز مادي كالمحليات والأطعمة والأقمشة الصناعية، ومصابيح «الفلورسنت» وأنواع معينة من الإيقاعات مثل الـ «هيفي ميتال» أو موسيقى فرق الراب، إلا أن أهم محفز يمكن إدراكه هو تأثير الإضعاف السريع الذي يحدث بسبب الفكرة السلبية أو الشعور السلبي، فالفكرة السلبية أو الشعور السلبي يضعفان الجسم فوراً ويخلقان عدم توازن في تدفق طاقة الجسم.

ولأن هذا النوع من اختبار العضلات جميل جداً ويشرح بصورة كبيرة العلاقة بين العقل والجسم فهو يستحق بذل جهد لمعرفة طريقته وتجربته شخصياً، ولهذا سنخوض في بعض تفاصيل طريقته وهي بسيطة جداً ولا تتطلب إلا لوجود شخصين، ومن المهم ملاحظة أن يكون مستوى وعي الشخصين (المختبِر والمختبَر) أعلى من الشجاعة (مقياس200)، وللحصول على نتائج دقيقة من الاختبار راجع ملحق «ب». ويمكننا القول أن أولئك المتفانون في معرفة الحقيقة، يرونها.

تقنية الكينسيوليوجي

يقف الشخص الخاضع للاختبار ويمد ذراعه إلى الجانب الخارجي على امتداد الكتف ويستخدم الشخص المختبِر إصبعيه ويضغط

إلى أسفل بسرعة ولمدة ثواني على الجزء الخلفي من معصم المختبَر، لاستشعار قوة عضلاته وفي نفس الوقت الذي يضغط فيه على المعصم يطلب من المختبَر أن يقاوم بكل قوته، ومن المهم ألا يتبسم المختبِر في وجه المختبَر ويجب ألا يكون هناك أي حديث أو موسيقى في هذه اللحظات، ومن الأفضل أن يرى المختبَر منظر بلا لون كجدار فارغ أو أن يغمض عينيه، وهكذا وبعد عدة تجارب سيستشعر المختبِر قوة عضلات المختبَر.

ولإثبات ذلك، يطلب من المختبَر أن يتذكر موقفاً موجعاً عاطفياً أو يفكر في شخص مزعج ويضغط المختبِر مرة أخرى لمدة ثواني لاختبار قوة ذراعه بينما تكون مرفوعة أفقياً في الوقت ذاته ويقاوم المختبِر أيضاً بكل قوته وستتم ملاحظة أن العضلة الدالية خارت قواها فجأة، ما يدل على أن العضلة فقدت 50 % من قوتها. ثم يطلب من المختبَر أن يفكر في شخص يحبه وتتم إعادة الاختبار وستتم ملاحظة أن العضلة ستصبح أقوى على الفور.

هذه الظاهرة تعتبر مثيرة وتستحق التجربة فعلاً، ويمكن أن تتم إعادة الاختبار باستخدام أشياء سلبية متنوعة يمكن للمختبِر أن يحملها في يده الأخرى أو فمه أو أن يضعها في منطقة تاج الرأس أو الضفيرة الشمسية وللقيام بهذا، اجعل المختبِر ينظر إلى ضوء فلورسنت أو إعلان تلفزيوني تجاري في لحظة القيام بالاختبار، ويمكن اختبار الفرق بين تأثير الموسيقى الكلاسيكية مقابل موسيقى الـ «هيفي ميتال» أو «الراب»، أو ما بين الخبز المصنوع بالمنزل مقابل المصنوع بآلة الخبز، أو السكر مقابل العسل، أو الأقمشة الصناعية مقابل القطن أو الصوف أو الحرير، وكذلك الوجبات السريعة مقابل الأكل الصحي العضوي، أو فيتامين ج المصنع مقابل فيتامين ج العضوي في نبات الزعرور، ويمكن القيام بالمزيد من الاختبارات لمعرفة ردة فعل الفرد

تجاه المشروبات الغازية الخاصة بالحمية والسجائر والصابون والأطعمة المفضلة وغيرها من الأشياء التي نصادفها باستمرار.

وبمجرد تطبيق الاختبار على أشياء متنوعة وكذلك إجرائه لمعرفة تأثير الأفكار والمشاعر سيتضح أن لكل شيء في الكون ذبذبات وأن لهذه الذبذبات تأثير يعزز قوة العضلة أو يضعفها ولإثبات تأثير السلبية في إضعاف العضلة مثل المحليات الصناعية مثلا، ليس من الضروري وضع الطعام في الفم لأن سيكون له نفس التأثير إذا ما تم وضعه في اليد المقابلة أو أعلى الرأس.

وعندما يستخدم الشخص آلية التسليم ويسمح برحيل المشاعر السلبية، ستتغير درجة اختبار العضلات من المستوى الضعيف إلى القوي، فبمجرد التخلي عن الأفكار أو المعتقدات السلبية لن يعود لها القدرة على استنزاف طاقتنا مجدداً.

وهذا قانون أساسي من قوانين الوعي: «نحن معرضين فقط لما نتمسك به في أذهاننا»، فالجسم يستجيب لما نؤمن به، فإذا كنا نؤمن أن مادة معينة لا تناسبنا فعادة ما ستظهر العضلة ضعف في اختبار العضلات، في حين أن نفس المادة ستجعل عضلة شخص يؤمن بأنها جيدة بالنسبة له قوية، وبالتالي فإن ما يشعرنا بالتوتر هو أمر شخصي بالمقام الأول.

إن اختبار العضلات مسؤول عن المعتقدات التي نؤمن بها سواء بالوعي أو اللاوعي وغالباً ما يكشف أن الشخص في اللاوعي يشعر أو يؤمن بعكس ما يعتقد أنه يؤمن به بالوعي، فعلى سبيل المثال، قد يؤمن شخص على المستوى الواعي بأنه يريد أن يتشافى ولكن على المستوى اللاواعي يكون متعلق بمكافآت المرض فيكشف اختبار العضلات حقيقة المسألة.

علاقة الوعي بالتوتر والمرض

وهكذا وكما تبين لنا، فإن إمكانية التعرض للتوتر ترتبط مباشرة بالمستوى العام للأداء العاطفي فكلما كنا أعلى في مقياس الوعي، تقل استجابتنا لردة الفعل التي تثير التوتر. ويمكن أن نأخذ حادثة بسيطة من الحياة اليومية ونوضح الفرق في التفاعل.

لنقل على سبيل المثال، أننا أوقفنا السيارة وبمجرد ما ترجلنا منها ارتطمت بها السيارة التي كانت تقف أمامنا، فأدى ارتطامها إلى إحداث نقرة في رفراف السيارة الأمامي وممتص الصدمات، وهكذا قد تختلف ردات أفعال مستويات الوعي المختلفة بحسب التالي:

العار: «أشعر بالإحراج، أنا سائق أخرق لا أعرف حتى كيف أركن السيارة، لن أحقق أي شيء في حياتي أبداً».

الشعور بالذنب: «أستحق هذا، كم أنا غبي! كان يتحتم علي أن أركن السيارة بطريقة أفضل».

اللامبالاة: «ما الفائدة؟ إن مثل هذه الأمور دائماً ما تحدث لي، وفي كل الأحوال قد لا يغطي التأمين الأضرار! فما الفائدة من التحدث إلى الشاب؟ فربما يرفع علي قضية. كم تبدو الحياة سيئة!».

الأسى: «حسناً الآن تحطمت السيارة ولن تعود كما كانت أبداً، الحياة قاسية!، سأخسر مبلغ كبير في سبيل إصلاحها».

الخوف: «يبدو أن هذا الشاب مشتاط غضباً. أخشى أن يضربني. أخاف التحدث إليه. ربما سيقاضيني. ربما لن أستطيع إصلاح السيارة مجدداً أبدا. مصلحو السيارات ينهبونني. شركة التأمينات ستتهرب من هذا وسأتحمل لوحدي المسؤولية».

الرغبة: «يمكنني أن أجني مبلغ كبير من هذا الحادث، يمكنني أن أدعي وجود إصابة في عنقي، فنسيبي محامي وسنرفع قضية ترعد

فرائص هذا الأحمق، سأحصل على أعلى تعويض وسأصلح السيارة في مكان رخيص».

الغضب: «الأحمق اللعين!، سألقنه درساً. يستحق لكمة قوية على أنفه. سأرفع عليه قضية ترعد فصائله. دمي يغلي!. ارتعش غضباً. أكاد أقتل هذا النذل».

الفخر: «احترس يا أحمق. يا إلهي!. العالم زاخر بالأغبياء. كيف يجرؤ أن يفعل هذا بسيارتي! من يظن نفسه؟ لابد أن تأمينه رخيص، الحمد لله أن تأميني أفضل تأمين».

الشجاعة: «أوه، حسناً كلانا لديه تأمين. سآخذ البيانات وأحل الموضوع، إنه موقف مزعج صحيح لكن يمكنني أن أتعامل معه. سأتحدث مع السائق لتسوية الأمور دون اللجوء إلى المحاكم».

الحياد: «مثل هذه الأمور تحدث بالحياة. أحياناً، لا يمكنك أن تقود السيارة لمسافة 20،000 ميل في السنة دون أن تتعرض سيارتك لأي ارتطام بسيط».

القبول: «كان من الممكن أن تجري الأمور بصورة أسوأ. على الأقل لم يصب أحد بسوء، وعلى أي حال، ما هي إلا خسارة بعض النقود، وشركة التأمين ستهتم بالموضوع. أعتقد أن الشاب يشعر بالقلق وهذا أمر طبيعي. ما حدث قد حدث ولا يمكن تغييره. الحمد لله أني لست مسؤول عن تحريك هذا الكون. إنه مجرد موقف مزعج بعض الشيء».

المنطق: «لنكن عمليين، أريد أن أحل هذا الموضوع بأسرع وقت ممكن لأستطيع أن أزاول مهام هذا اليوم. ما أفضل طريقة لحل مشكلتنا؟».

الحب: «آمل ألا يكون الشاب يشعر بالقلق، سأهدئ من روعه. (يقول للسائق)، استرخِ، كل الأمور بخير. كلانا لدينا تأمين وأنا أعرف

كيف تجري الأمور، فقد حصل لي هذا من قبل وكانت ارتطامة بسيطة وتم إصلاحها خلال يوم. لا تقلق يمكننا ألا نبلغ به إذا أردت ذلك وربما يمكننا أن نخصم المبلغ ونتجنب زيادة قسط التأمين. ليس هناك ما يستدعي القلق (يطمئن السائق الذي يشعر بالقلق، ويضع يده على كتف أخيه الإنسان بطريقة ودية)».

السلام: «أليس هذا من حسن حظي فعلاً؟ كنت أحتاج إلى إصلاح جهاز ممتص الصدمات بكل الأحوال وكذلك يوجد خدش بسيط في رفرف السيارة والآن سيتم تصليحها بدون مقابل، «ساي! ألست أنت نسيب جورج؟ إنك الشاب الذي أردت رؤيته منذ مدة، فلدي عمل رائع وأعتقد أنك أفضل من يستطيع أن يقوم به، وكلانا سيستفيد، تبدو أنك الرجل المناسب، ما رأيك أن نحتسي فنجان قهوة ونتحدث أكثر في هذا الموضوع؟ وبالمناسبة هذه بطاقة التأمين الخاصة بي، انظر ساي! إنها نفس شركة التأمين الخاصة بك، يا لها من مصادفة! كل شيء يتحرك لتبدو الأمور أفضل، ليست هناك أية مشكلة». (سار مع صديقه الجديد وتم نسيان أمر الحادث).

توضح الأمثلة في الأعلى ما كنا نقوله، فنحن من نخلق مواقف تشعرنا بالتوتر نتيجة لما نحمله في داخلنا، فالمشاعر المقموعة تحدد معتقداتنا وتصورنا عن أنفسنا والآخرين وهذا بدوره يخلق بالضبط، أحداث وحوادث في العالم، أحداث نوجه إليها أصابع الاتهام بعد ذلك ونحملها مسؤولية ردود أفعالنا، وهذا نظام تعزيز ذاتي للوهم، وهو ما يعنيه الحكماء المتنورون بقولهم: «نعيش جميعنا في وهم»، فكل ما نختبره هو أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا الخاصة التي نسقطها على العالم، وهي في الواقع تسبب ما نراه يحدث.

أغلب الناس اختبروا كل مستويات الوعي المختلفة في مواقف عدة ولكننا نميل عموماً إلى أن نسير بصورة أساسية في مستوى واحد أو اثنين

لفترات طويلة وأكثر الناس ينشغلون بمسألة البقاء بجميع أشكالها الخفية ولذلك يعكسون بالمقام الأول، الخوف والغضب والرغبة والأخذ، فهم لم يتعلموا أن حالة المحبة أقوى من كل وسائل البقاء.

ومن الممتع كما ذكرنا سابقا في هذا الفصل، أن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يطيل حياة إنسان لمدة عشرة أعوام، فالحب والود والرعاية التي نكنها لكائن آخر، فضلا عن العشرة التي تحدث بامتلاكه تخفف التأثيرات السلبية للتوتر. الحب يحفز الإندروفين وطاقة الحياة، هو بلسم شفاء لحياة معرضة للتوتر.

الفصل

15

العلاقة بين العقل والجسم

تأثير العقل

يعد المثل المأثور الذي يقول «الجسد يتبع العقل» أحد الأمثلة الأساسية التي يجب فهمها، فلهذا السبب يميل الجسد إلى إظهار ما يؤمن به العقل الذي قد يتمسك باعتقاد ما سواء بالوعي أو اللاوعي.

إن هذا المثل يتبع قانون الوعي الذي ينص على الآتـي: «نحن معرضين فقط لما نتمسك به في أذهاننا»، فالقوة الوحيدة التي يملكها أي شيء للسيطرة علينا هي: القوة التي نعطيها نحن لاعتقاد ما، ونعني بكلمة «قوة»، الطاقة والإرادة للإيمان به، فإذا ما اطلعنا على خريطة الوعي (انظر ملحق أ)، سيسهل فهم السبب الذي يجعل العقل أكثر قوة من الجسد، فمجال طاقة العقل (مقياس 400) ومعتقداته ومفاهيمه أكثر قوة من مجال طاقة الجسد المادي (مقياس 200)، ولذلك فإن الجسم سيعبر عن المعتقدات الموجودة في العقل سواء كانت على المستوى الواعي أو اللاواعي.

وتعتمد قابليتنا على قبول المعتقدات في المقام الأول، على كمية السلبية التي نتمسك بها، فالعقل الايجابي على سبيل المثال، سيرفض قبول الأفكار السلبية ببساطة لأنها لا تناسبه، فهو يرفض قبول الأفكار السلبية الشائعة، في حين أننا نعلم كم من السهل عرض فكرة إدانة

الذات على الشخص الذي يعاني من الشعور بالذنب وفكرة الخوف من بعض الأمراض على الشخص الخواف، ففكرة أن «الزكام معدٍ» تعد خير مثال على ذلك، فالشخص الذي لديه ما يكفي من الخوف والشعور بالذنب ولا يعرف الكثير عن قوانين الوعي، سيتقبل فكرة أن «الجميع أصيب بالزكام». وبسبب الشعور بالذنب على المستوى اللاواعي، فإن هذا الشخص سيشعر باللاوعي بأنه «يستحق» أن يصاب بالزكام، وعلى هذا يتبع الجسد اعتقاد العقل أن نزلات البرد تحدث بسبب الفيروسات التي تنقل العدوى، وبالتالي ولأن الجسد محكوم باعتقاد العقل، فإنه يصاب بالزكام، في حين أن الشخص الذي سمح برحيل الطاقات السلبية الكامنة خلف الشعور بالذنب والخوف لا يملك عقل قلِق يؤمن أن «الزكام يحوم حولنا، وغالباً ما سأصاب به كأي شخص آخر».

وهكذا فإن الديناميكية الكامنة خلف الأمراض، تحدث من خلال آليات يتم تنفيذها عبر تغيرات تنجم من العقل تؤثر في تدفق طاقة نظام الطاقة الحيوية، وكذلك من خلال الآثار العرضية للطاقة المكبوحة في الجهاز العصبي اللاإرادي. وامتلاك الفكرة لمعدل ذبذبات مرتفع هو ما يجعلها قوية، فالفكرة في الواقع عبارة عن شيء، ولدى هذا الشيء نمط طاقة، كلما عززناه بالطاقة أكثر، امتلك قوة أكبر تتجلى على نحو مادي، ومن هنا يحدث التناقض لدى أغلب ما يسمى بالتثقيف الصحي، فالتأثير التناقضي لها يحدث من خلال الأفكار القلقة التي يتم تعزيزها وإعطائها الكثير من القوة. فالأوبئة في الواقع من صنع الإعلام (إنفلونزا الخنازير على سبيل المثال) حيث أن التحذيرات بشأن الأخطار الصحية المبنية على الخوف تهيء البيئة الذهنية التي سيتحقق فيها ما تم الخوف منه.

إن التشابك حول الجسد المادي عبارة عن جسم طاقة هيئته تشبه

الجسد المادي كثيراً وأنماطه تتحكم بالجسد المادي على مستوى الأفكار أو النوايا، وقد أظهرت فيزياء الكم دون الذرية الحديثة نفس الملاحظة في تأثير الجسيمات العالية الطاقة دون الذرية.

وقد أثبتت الأبحاث السريرية قوة العقل المسيطرة على الجسد، فعلى سبيل المثال، قيل لمجموعة من النساء في إحدى التجارب بأنه سيتم حقنهن بهرمون يبكر موعد الحيض بأسبوعين، ومع أنه تم حقنهن بمحلول ملحي وهمي (بلاسيبو)، إلا أن أكثر من 70 % منهن ظهرت عليهن متلازمة ما قبل الحيض بكل أعراضها النفسية والجسدية.

وهناك دليل آخر واضح يثبت صحة قانون الوعي هذا وهو ما يلاحظ لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تعدد الشخصيات، ففي حين اعتبر أن هذا المرض نادراً إلا أنه تم الاكتشاف الآن بأنه شائع نسبياً ولهذا تزايدت أهمية الأبحاث حول هذه الظاهرة وقد تبين أن الشخصيات المتعددة في داخل الجسد الواحد مصحوبة بأعراض بدنية مختلفة، فهناك مثلا تغيرات في تخطيط أمواج الدماغ وسيطرة يد على أخرى في الكتابة وفي عتبات الألم أيضاً، وفي استجابة الجلد الكهربائية وكذلك معدل الذكاء وفترات الحيض والسيطرة الدماغية والقدرة اللغوية واللهجة والرؤية، وبالتالي فعندما تحضر الشخصية التي تؤمن بالحساسية، فإن الجسد يصاب بها، ولكن عندما تحضر شخصية أخرى في نفس الجسد تختفي منه، وقد تحتاج إحدى الشخصيات إلى استخدام نظارات بينما الأخرى فلا، ولدى هذه الشخصيات اختلافات ملحوظة في ضغط العين والقياسات الفيزيولوجية الأخرى.

وكذلك فإن هذه الظواهر البدنية تتحول أيضاً تحت تأثير التنويم المغناطيسي لدى الناس الطبيعيين، فقد تظهر الحساسية أو تختفي برهن إشارة، وعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يستقبلون إشارة أن تكون لديهم حساسية من الزهور وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي، فإنهم

سيبدأون بالعطاس عندما تنتهي الجلسة إذا ما شاهدوا مزهرية على مكتب الطبيب حتى وإن كانت الزهور صناعية.

وقد صرح سير جون اكليس، الحائز على جائزة نوبل، أنه وبعد عمر أفناه في الدراسة اتضح له أن الدماغ ليس هو أصل العقل كما اعتقد العلم والطب، ولكن على العكس من ذلك، فإن العقل يتحكم بالدماغ الذي يعمل كمحطة استقبال (كالراديو) بحيث أن الأفكار كأنها موجات الراديو والدماغ مشابه لجهاز الاستقبال. فالدماغ يشبه جهاز استقبال ومركز خطوط الهاتف حيث يستقبل شكل الفكرة ومن ثم يترجمها إلى عمل الخلايا وتخزين الذاكرة، وعلى سبيل المثال، كانوا يعتقدون وحتى وقت قريب أن حركات العضلات الإرادية تنشأ من القشرة الحركية بالمخ ولكن الآن وكما ذكر اكلس فإن الباحة الحركية الإضافية للدماغ تسجل نية الحركة، وهكذا فإن نية العقل وليس العكس هي من تفعّل الدماغ. ونرى هذا يحدث في تجارب تصوير الدماغ لدى الأشخاص الذين يمارسون التأمل، فمثلا قد أثبتت أبحاث الدكتور ريتشارد ديفيدسون، في جامعة ولاية ويسكونسن- ماديسون، خلال العقد الماضي، أن ممارسات التأمل التي تعنى بالتعاطف والعطف المحب، ساعدت على تحفيز زيادة النشاط في قشرة الفص الجبهي الأيسر (حيث المشاعر الإيجابية مثل السعادة) وإنتاج سعة عالية من موجة غاما (علامة على توسيع مستوى الوعي واليقظة والبصيرة). وهكذا فإن ما يتم تعليقه في العقل يمتلك القدرة على تغيير نشاط الدماغ والجهاز العصبي، وبالتالي فنحن معرضون لكل أنواع تأثيرات المعتقدات التي نحملها في عقلنا، بالوعي أو اللاوعي، في جميع أجهزة أجسامنا، وهذا يتضمن معتقداتنا حول الآثار المترتبة لمختلف الأطعمة، والمواد المثيرة للحساسية، وانقطاع الطمث، واضطرابات الدورة الشهرية، والالتهابات، وجميع الأمراض الأخرى التي ترتبط بمعتقدات محددة،

مقروناً بالتعرض للتوتر المضمر الناجم عن وجود المشاعر السلبية المقموعة.

وأثبت رئيس تحرير مجلة «ساترداي ريفيو» لثلاث عقود مضت، نورمان كوزينز، صحة هذا المبدأ عندما عالج نفسه من مرض عضال من خلال الضحك، وألف كتاب بعنوان *(Anatomy of an Illness)* حكى فيه عن تجربته في التعافي من شلل التهاب المفاصل من خلال تناول جرعات كبيرة من فيتامين «ج» والضحك أثناء مشاهدة أفلام «الأخوة ماركس» الكوميدية، واكتشف أن للضحك تأثير مخدر كان يخفف ألمه لمدة ساعتين.

إن الضحك طريقة للسماح بالرحيل، فمن خلاله كان كوزينز يستمر في السماح برحيل التوتر العاطفي المضمر ويلغي الأفكار السلبية، وأدت هذه الطريقة إلى تغيرات نافعة وإيجابية كثيرة في جسده وساعدت على شفائه لاحقاً.

الإعتقادات المعرضة للأمراض

يمكننا إلقاء نظرة على الأسئلة التالية للتحقق من إمكانية تعرضنا للأمراض:

هل أقلق بشأن صحتي ولدي مخاوف مما قد يحصل لي؟

هل تنتابني مشاعر خوف أو إثارة أو خطر خفية عندما أسمع عن مرض منتشر حالياً؟

هل أقضي الوقت في إجراء فحوص مستمرة، والقراءة عن الأمراض وأشعر بالخوف منها بسبب القصص التي ينشرونها في التلفاز؟

هل أهتم بسماع أخبار الأمراض التي أصابت المشاهير؟

هل أؤمن أن البيئة والأطعمة زاخرة بالأخطار الخفية، أو أن الأطعمة

تحتوي على إضافات سامة وتسبب الأمراض؟

هل أؤمن أن هناك أمراض معينة «منتشرة» في عائلتنا؟

هل أتوقف أو أريد أن أتوقف (ولكن لا أجرؤ) عن مشاهدة ضحايا حوادث السيارات؟

هـل أحـب مـشـاهـدة الـبرامـج الـتـلـفـزيـونـيـة الـطـبـيـة؟

هل أحب مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تحتوي على مشاهد ضرب وصراخ وعراك بالأيدي وقتل وتعذيب وجريمة، وغيرها من أشكال العنف؟

هل أعاني من الكثير من الشعور بالذنب؟

هل أحمل بداخلي الكثير من الغضب؟

هل أدين سلوك الآخرين؟ هل أنا أطلق الأحكام جزافاً على الآخرين؟

هل أحمل في داخلي الغيض والضغينة؟

هل أشعر أني عالق وعاجز؟

هل أقول عن نفسي: «أنا تقريباً ألتقط كل شيء يحوم بالجوار»؟

هل أنا مهتم بالكسب والمكانة الاجتماعية بدلاً من نوعية العلاقات؟

هل أحمل الكثير من بطاقات التأمين وما أزال أشعر بالقلق بأنها لا تكفي؟

الخلاصة، إن الطريقة التي نغير بها أجسادنا هي من خلال تغيير أفكارنا ومشاعرنا، فعلينا أن نسمح برحيل الأفكار السلبية والمعتقدات والتخلص من ضغط المشاعر السلبية الذي يشحنها بالطاقة، فعلينا أن نلغي البرمجة السلبية التي تأتينا من العالم ومن معتقداتنا نحن أيضاً.

ويمكننا أن نرى التأثيرات الضارة للبرمجة السلبية التي تثير الخوف، عند الأشخاص الذين صاروا عرضة لمخاوف الأطعمة والمواد الكيميائية

في البيئة، فكل يوم يتم الإعلان عن تأثيرات ضارة لمادة جديدة، وكلما سكننا الخوف أكثر، تبرمجنا على نحو أسرع، فيستجيب الجسد وفقاً لذلك.

إن الخوف من المواد والأطعمة والهواء والطاقات والمنبهات بجميع أنواعها وصل إلى ما يشبه مرض بارانويا البيئة نوعاً ما، فقد صار الكثير من الناس يعانون من فوبيا تجاه البيئة بما فيها، وهكذا يصبح عالمهم أصغر شيئاً فشيئاً، وتزداد مخاوفهم كل يوم، حتى أن بعضهم يستسلمون لهذه البرمجة إلى الدرجة التي تجعلهم يهربون من العالم ويعيشون داخل حصن وهمي مصطنع، فيصبحون ضحايا عقولهم. وهذا يمكن أن يحدث للرجل العقلاني أو حتى الطبيب، فالقائمة ابتدأت مع حبوب اللقاح، وعشبة الرجيد وشعر الخيول والقطط والكلاب، والغبار، والريش، والصوف، والشوكولاتة، وكذلك الجبن، والمكسرات (اعتقد الجميع أنها تسبب حساسية). وأضيف للقائمة في وقت لاحق، السكر (ارتفاع سكر الدم)، إلى جانب المواد المضافة للأطعمة (السرطان) والبيض ومنتجات الألبان (الكولسترول)، واللحوم (النقرس). ويتبع هذه القائمة «الضارة» الأصباغ الغذائية، والساكرين، والكافيين، والمواد الملونة، والألمنيوم، والأقمشة الصناعية، والضوضاء، ومصابيح الفلورسنت، وبخاخ الحشرات، ومزيلات العرق، والطعام المطبوخ في درجة حرارة عالية، والمعادن الثقيلة، والكلور في المياه، والنيكوتين، والسجائر، والبتروكيماويات، ودخان عوادم السيارات، والأيونات الموجبة، والاهتزازات الكهربائية منخفضة المستوى، والأطعمة الحمضية، والمبيدات الحشرية، والأطعمة التي تحتوي على البذور، فالعالم ينكمش لدرجة أنه لم يعد هناك شيء آمن وصالح للأكل، ولا شيء يمكن أن نرتديه، ولا هواء نقي نتنفسه. أما الجسد، فيعاني من كل أنواع الحساسيات وردات الأفعال والأمراض التي تثبت ذلك. حتى

الخروج لتناول العشاء صار متعة من الماضي بعد أن صارت قائمة الطعام خالية مما يمكن أكله، باستثناء الخس (مع غسله ملياً بالطبع)، مع وجوب ارتداء قفازات بيضاء عند إمساك أواني المطعم!

ولكن بعد ذلك وبعد معرفة حقيقة جوهرية واحدة، ينكشف النمط، فما «نحمله في أذهاننا يميل للظهور» وهذا يشمل المعتقدات باللاوعي، حيث ندرك أن المذنب لم يكن العالم بل الذهن، فكل التكييف الذي يثير المخاوف كان بالعقل، والجسد يتبع العقل، وبهذا فإن قانون الوعي هذا يقلب دوامة البارانويا، ولأنه تم فحص كل معتقد داخلي والتخلي عنه، اختفت كل ردات الفعل السلبية في الجسد واختفت معها كل الأمراض والأعراض. وبمعنى آخر، ليست أوراق اللباب السام هي من تسببت بالطفح، ولكنه الاعتقاد العقلي أن أوراق اللبلاب السام هو من تسبب بذلك، وعندما يسمح العقل برحيل برمجته، تتشافى ردات فعل الجسد.

وفي اختبار كينسيولوجي، حدثت أنماط تفاعل معكوسة تماماً، فما سبب ضعف في العضلة بالسابق لم يعد له أي تأثير، وانخفض وبصورة واضحة مستوى قابلية التعرض للتوتر لدرجة أن الجسد لم يقم بأية ردة فعل أبدا تجاه ما كان يعتبر محفز سلبي (كالمحليات الصناعية ومصابيح الفلورسنت على سبيل المثال).

مقارنة مع التقنيات الأخرى

كما رأينا، فإن التوتر ينشأ من الداخل نتيجة لمحفز وهذا المحفز هو ضغط طاقة المشاعر المكبوتة والمقموعة وهي انعكاس للمستوى المنخفض العام لوعينا، وعلى هذا فإن محتوى وعينا هو الذي ينبغي أن يتغير للتخلص من التوتر ومنعه. أما الوسائل العلاجية المنتشرة لعلاج التوتر فهي تشبه تلك التي في مجال الطب، حيث تحاول أن تصلح الضرر الذي نتج عن المرض

الذي نعاني منه بدلاً من علاج السبب الداخلي للمرض، فعلى سبيل المثال، غالباً ما تشمل المؤتمرات التي تهتم بموضوع التوتر على المواضيع التالية:

- ♦ طب الروائح.
- ♦ ورش عمل تمارين رياضية.
- ♦ علاج الوخز بالإبر الصينية.
- ♦ الارتجاع البيولوجي.
- ♦ علاج تقويم العمود الفقري.
- ♦ ضبط التوتر.
- ♦ التغذية.
- ♦ اللياقة البدنية والتمارين الرياضية الشخصية.
- ♦ المعالجة المثلية.
- ♦ تدريب التحفيز الذاتي.
- ♦ الطب الشمولي.
- ♦ التدليك والعلاج الطبيعي.
- ♦ العلاج المائي.
- ♦ صرير الأسنان.
- ♦ تقنية ألكساندر.

وكما نرى من القائمة في الأعلى، فالطرق الشائعة تتعامل مع التبعات والأضرار الناتجة عن التوتر ولا تتعامل مع الأسباب الرئيسية، وكذلك فإنها جميعها تشتمل على عمليات معقدة نسبياً وتستهلك وقتاً طويلا ولا تصلح للتطبيق الفوري. وكمثال على ذلك، لنفترض أننا نلقي محاضرة، ففي أثنائها لا يمكننا عملياً أن نتوقف في منتصف الكلام ونقوم بتمارين تنفس أو نخضع لجلسة تأمل أو نوخز أنفسنا بإبر صينية أو نوصل جهاز الارتجاع البيولوجي، وماذا عن سهولة استخدام حوض العلاج المائي أثناء نقاش عائلي؟

ولأن هذه الطرق مؤقتة وتستهلك الوقت وغالباً ما تكون باهظة الثمن أيضاً، فإن الناس يجربونها متحمسين لفترة قصيرة، وبعد ذلك يخبو حماسهم لأنه بالأساس لم يتغير أي شيء واستمرت نفس التصورات تجاه العالم ونفس الضغوط النفسية والشخصية ولم تتغير ظروف الحياة ولم يتحسن مستوى وعي الشخص وبقت سيكولوجيته هي نفسها واستمرت التوقعات كما كانت من قبل وبهذا استمرت الحياة أيضاً كما كانت.

بدون حصول تغير بالوعي لن يخف التوتر فعلياً وإنما تبعاته فقط، فكل تقنيات وعلاجات «بعد أن وقع المحظور» هذه، غالبا ما تساعد وتخفف من حالة معينة وتحقق بعض الراحة ولكنها لا تلمس أساس المشكلة، فيمكن لأحدهم أن يتبع كل هذه التقنيات ومع هذا يظل هو نفسه الشخص المعرض للتوتر، ولكن ومن خلال التجربة، فقد تبين أن للاستخدام الواعي لتقنية التسليم فعالية أكبر في معالجة الأمراض المرتبطة بالتوتر المزمن حيث تبدأ الأمراض بالتشافي من تلقاء نفسها لأن الأسباب العاطفية المضمرة قد أزيلت، وبالتالي غالباً ما تكون هذه التقنية كافية وليست هناك حاجة للمزيد من العلاجات.

أما في الحالات النادرة مع مرض مستعصٍ لم يتشافى من خلال تسليم الأفكار والمشاعر السلبية فقد يكون السبب وجود بعض العوامل غير المعروفة مثل الميول المتعلقة بالكارما. وفي مثل هذه الحالات، نسلم الرغبة بتغيير تجربتنا الحياتية أو التحكم بها، وننتظر المزيد من الاكتشاف الداخلي حول مصدر المرض ودلالته، فعملية التسليم تكتمل على مستوى عميق عندما يسمح الشخص برحيل الحاجة أو الاحتياج للشفاء الجسدي، فحالة السلام تجاه الموقف تتحقق عندما تتم معالجة كل الجوانب الثلاثة (الجسدي والذهني والروحاني) وتسليم النتيجة النهائية أو أمنية التعافي، فالسلام يتحقق مع الاستسلام الكامل لما يكون.

الفصل

16

ثمرات السماح بالرحيل

النضج العاطفي

إن أكثر تأثيرات السماح برحيل المشاعر السلبية وضوحاً هي استمرار عملية النضج العاطفي والنفسي وحل المشكلات التي لطالما كانت موجودة منذ حين، فينتابنا السرور والرضا لأننا بدأنا باختبار التأثيرات القوية للتخلص من العقبات التي كانت تمنع الانجازات والإشباع في الحياة ونبدأ سريعاً باكتشاف أن المعتقدات السلبية والأفكار المحدودة التي تمسكنا بها، بسذاجة، ظناً منا أنها صحيحة، لم تكن إلا نتيجة المشاعر السلبية المتراكمة. فعندما يتم السماح برحيل الشعور، يتغير نمط الفكرة من «لا أستطيع: إلى «أستطيع» و«أنا سعيد بالقيام بذلك». وهكذا تنفتح مجالات الحياة بأكملها على مصراعيها، فما اعتدنا أن نراه بأنه شاق ولا يمكن التعبير عنه، يصبح يسير ويعج بالحيوية والمرح.

والتجربة التالية توضح هذا التقدم، فقد كان هناك رجل بارع وناجح ومحترف في منتصف العمر لم يستطع طيلة حياته أن يتقن الرقص، واستمات في تحقيق هذه الرغبة وسجل في العديد من دورات الرقص، غير أنه في كل مرة كان يجد نفسه متيبس ومنحرج ويشعر بالخجل. شحذ همته مرارا وتصنع الرقص في الحلبة ولكنه لم يستمتع

أبداً وكان دائماً يشعر بالارتباك، فكانت حركاته متيبسة ومحسوبة، وكانت تجاربه بأكملها لا تشعره بأي رضا ولا تساعده في تعزيز تقديره لذاته. وبعد عام تقريباً من ممارسة آلية التسليم، وبينما كان في حفلة مع خطيبته التي أصرت أن يرقص، حدث الحوار التالي:

- «تعرفين أني لا أجيد الرقص».

«هيا، فقط جرب». «إنسَ قدميك، انظر إلي فقط، وقم بنفس الحركات التي يقوم بها جسدي».

وهكذا وافق على مضض واستمر في السماح برحيل مشاعر المقاومة والقلق التي تنتابه. وعلى حلبة الرقص سمح بالرحيل تماماً، وفي لحظة، ارتفعت مشاعره الداخلية من مستوى اللامبالاة إلى الحب. وما أثار دهشته أنه بدأ يرقص فجأة كما كان يتمنى دائماً ويغبط الآخرين عليها. وهبط عليه الإدراك «أستطيع القيام بهذا» وانتقل من الحب للفرح وللوجد حتى، وانتشرت بهجته على كل من حوله، فتوقف الأصدقاء لمشاهدته، وهكذا انتقل فجأة من حالة الفرح العالي إلى تجربة الاتحاد مع شريكته بالرقص، ورأى ذاته فجأة من عينيها وأدرك أنه لم يكن هناك بالواقع إلا ذات واحدة خلف كل الأفراد، وحصل تخاطر بينهما، وصار يعرف خطواتها قبل أن تؤديها بلحظة وتناغما تناغماً رائعاً ورقصا كما لو كانا تدربا ورقصا سوياً لأعوام، وبالكاد استطاع أن يتمالك نفسه من الفرح، وبدأ الرقص يحدث بلا جهد ومن تلقاء نفسه وبلا أية فكرة واعية وكان كلما رقص أكثر، شعر بطاقة أكبر.

كانت هذه هي تجربة الذروة التي غيرت حياة هذا الرجل، وعندما عاد إلى المنزل في ذلك المساء رقص قليلا أيضاً، ومع أنه لطالما أرعبه رقص الديسكو الحر (Free-style disco dancing) أكثر من أي نوع آخر، لأنه لم يكن هناك أسلوب يتبعه بل يستلزم التلقائية والشعور الحر وهذا بالضبط ما لم يستطع أن يختبره بالسابق، إلا أنه شغل موسيقى

ديسكو وبدأ بالرقص لساعات، وكان ينظر إلى نفسه بالمرآة مشدوه باستسلام الجسد والشعور الداخلي بالحرية. تذكر فجأة أدق تفاصيل حياته السابقة، فقد كان راقصاً بارعاً وبدأ للتو بتذكر إرشادات معلميه آنذاك وعندما اتبع إرشاداتهم، حقق نتائج مذهلة واكتشف وجود مركز جاذبية عامودي للتوازن داخل نفسه وبدأ بالدوران حوله لتحقيق توازن تام. كان يتحرك بسلاسة وصار مجرد شاهد على الرقص، ولم يعد هناك أي شعور بـ «أنا»، كان هناك فقط الفرح والرقص بحد ذاته. والآن، فهم على الفور العنصر الأساسي لرقص دراويش المولوية وقدرتهم على الالتفاف والدوران السريع دون أن يصيبهم الدوار والتعب ـ حالة الوعي تلك ـ نتجت من استسلام ذات الفرد. وهكذا فإن تجربة التطور المفاجىء الذي مر به هذا الرجل على حلبة الرقص ومن ثم انتقاله إلى العديد من الجوانب المحجوبة السابقة الأخرى في حياته التي كان فيها قيود، أحدث توسع سريع وهذه التغيرات كانت ظاهرة بصورة جلية لأصحابه وعائلته حيث زادت تعليقاتهم الإيجابية من تقديره لذاته ورغبته بالاستمرار في السماح برحيل المشاعر والأفكار السلبية التي حجبت تجربة الفرح في حياته.

لقد ذكرت هذه التجربة لعدة أسباب، فهي تشرح مقياس الوعي الذي قدمناه في فصل سابق فقد كان هذا الرجل لمدة خمسين عام في أدنى مستوى من الوعي في هذا الجانب من حياته مع اعتقاد «لا أستطيع» المرافق له، وهذه العقبة قللت من تقديره لذاته وتسببت في اعتزاله حيث تجنب لسنوات حضور المناسبات الإجتماعية التي يمكن أن يكون فيها رقص، وقد كان يشعر بالغضب من نفسه وكذلك يشعر بالغضب كلما حاول أحد أن يحثه على الرقص. وفي غضون ثوان ودقائق، اختبر كل مشاعر المقياس وأكمل طريقه للقمة، وفي تلك المرحلة، أشرق الوعي العالي مع إدراك روحاني مفاجىء عالي المستوى، ومع الوعي العالي جاء

فهم وإطلاق لمقدرة نفسية (تخاطر وتزامن وتذكر حياة سابقة) ونتيجة لذلك تغيرت حياته، وأزال زخمها سلسلة عقبات وقيود غير منتهية وكان هناك أيضاً استجابة اجتماعية إيجابية، حيث عززت ردات الفعل الإيجابية هذه حافز النضج الذي كان قائماً.

إن معدل النضج العاطفي الذي أخبر به أولئك الذين يستخدمون آلية التسليم يرتبط بتسليمهم للمشاعر السلبية وليس للعمر علاقة بالموضوع، فقد كانت أعمارهم تتراوح ما بين سن المراهقة وحتى الثمانينيات وكانت النتائج متساوية. وتتطلب المشاعر المكبوتة والمقموعة طاقة معاكسة لتبقيها مغمورة، فدفن مشاعرنا يحتاج إلى طاقة، وعندما يتم التخلي عن هذه المشاعر فإن هذه الطاقة تتحرر وتستهلك استهلاكاً بنّاءً، وعندما يتم السماح بالرحيل وبسبب هذا السماح تصبح هناك زيادة في الطاقة المتاحة للإبداع والنضج والعمل والعلاقات الشخصية، فتزداد متعة هذه النشاطات وقيمتها، فمعظم الناس منهكون لدرجة لا يمكنهم تحقيق قيمة عالية حقاً في تجاربهم إلا إذا تم إلغاء البرمجات السلبية التي تعارضهم.

حل المشكلات

غالبا ما يكون تأثير آلية السماح بالرحيل في حل المشكلات مذهل للغاية، ومن المهم هنا فهم العملية التي تحدث من خلالها لأنها مختلفة تماماً عن الأساليب المعتادة بالعالم، فالأسلوب المتبع الذي يحدث نتائج سريعة ومريحة هو كالتالي: لا تبحث عن إجابات، ولكن بدلاً من ذلك، اسمح برحيل المشاعر الكامنة خلف السؤال، فعندما نتخلى عن الشعور الكامن خلف السؤال، يمكننا أن نسمح برحيل أي مشاعر أخرى قد نكنها أيضاً حيال ما تبدو أنها مشكلة، وعندما نسلم بالنهاية كل الأجزاء تماما ستكون الإجابة بانتظارنا، فلن نكون مضطرين

للبحث عنها. تبدو هذه الطريقة سهلة وبسيطة مقارنة بطريقة العقل الاعتيادية الطويلة وغير الفعالة التي يتبعها في حل المشكلات، فعادة ما يتبع العقل طريقة طويلة تشبه طريقة الشخص الذي لا يجيد الكتابة على لوحة المفاتيح، فيتحسس بلا هدى أول إجابة محتملة ومن ثم يختارها، والسبب في عدم قدرة العقل على اتخاذ قرار هو أنه ليس المكان الصحيح.

لنرى كيف تعمل هذه الطريقة من خلال مثال من الحياة اليومية بافتراض أننا اختلفنا مع شريكنا على فلم نشاهده. تتمعن لنرى شعورنا الكامن خلف المشكلة، ولنقل في هذه الحالة أننا وجدنا أنها مشاعر غضب واستياء، ونحن نشعر بالاستياء تحديداً بسبب عدم وجود وقت رومانسي لنقضيه سوياً، فما نريده حقاً اليوم هو وقت حميم نقضيه معاً، فعندما نسمح لأنفسنا أن نشعر من الداخل أن الأمور على ما يرام لأن ما نريده هو وقت حميم نقضيه سوياً، ندرك فجأة أننا لا نريد أن نذهب لمشاهدة فلم أصلاً، وكل مانريده هو أن نقضي وقتاً سوياً، أو ربما قد يكون على العكس تماماً، قد نجد أن المشاعر الكامنة خلف رغبتنا بالذهاب لمشاهدة الفلم هي الخوف بحيث أننا نريد أن نتجنب قضاء الليلة بالتحدث مع شريكنا والبقاء معه، ونرى أن المشاعر التي عززناها كانت مزعجة، وأننا نشعر بالإستياء وهكذا نسمح برحيل الحاجة إلى تلطيف ذلك الشعور ونسمح له فقط أن يكون كما هو، فلا بأس من أننا نشعر بالاستياء، وبينما نتخلى عن مقاومتنا الشعور المستاء، نشعر بتأنيب ضمير أقل ونعترف لشريكنا أننا كنا نشعر بالاستياء ويبدأ التحاور وهكذا تزول أيضاً مشاعر الطرف الآخر، فنشعر كلانا بالارتياح والتقارب، ونقول بعدها: «تباً للأفلام، لنجلس في المنزل ونمارس الحب ونتنزه تحت ضوء القمر».

هذه الطريقة مفيدة في عملية صنع القرارات، فعندما نزيل أولا

المشاعر الكامنة، تصبح القرارات أكثر واقعية وحكمة، فكم من مرة غيرنا رأينا وندمنا على قرارات الماضي!. وقد حصل ذلك لأنه كان لدينا شعور يكمن خلف القرار لم نتعرف عليه، ولم نتخلى عنه وعندما تم اتخاذ إجراءات بناءاً على قرارات، تحول الشعور الكامن، وهكذا ومن وجهة نظر مجال الشعور الجديد، إن هذا القرار يتحول ويصبح غير صحيح، وهكذا تتم العملية بمثل هذا الإطراد، ولهذا يطور أغلب الناس مشاعر خوف تجاه عملية صنع القرارات، وذلك لأنها تتحول إلى أخطاء الماضي.

إن حل المشكلات باستخدام آلية التسليم يمكن أن يعطي نتائج بسرعة البرق مع المشكلات القديمة طويلة الأمد، ولاكتشاف سرعتها، علينا تجربتها من خلال التفكير بمشكلات قديمة طال أمدها ونتوقف عن البحث عن الإجابات ونبحث عن الشعور الكامن الذي أثار السؤال في المقام الأول، وبمجرد ما يتم السماح برحيل هذا الشعور فإن الجواب يظهر تلقائياً.

أسلوب حياة

تعتمد الكثير من نشاطاتنا وتعلقاتنا على الغضب والخوف والشعور بالذنب والفخر وعندما يتم التخلي عن هذه المشاعر السلبية في أي جانب من جوانب حياتنا، نصعد إلى مستوى الشجاعة وفي هذا المستوى، تبدأ تحدث تغيرات بالحياة، وإذا ما اخترنا أن نكمل نفس النشاط فإن الحافز يختلف، وبناءاً على هذا، سنشهد نتائج مختلفة عن الماضي، وحتى المكافآت العاطفية على الأقل ستختلف، فبدلاً من الشعور برضا مشوب بإنزعاج قد نختبر الفرح، وقد نجد أنفسنا نقوم بنفس النشاطات كما في السابق، ولكننا الآن نقوم بها من باب الاستمتاع بدلاً من الواجب، نقوم بها لأننا نريد ذلك وليس لأن علينا

أن نقوم بها، وهكذا فإن الطاقة المطلوبة ستكون بالتأكيد أقل بكثر.

وأحد الاكتشافات السارة التي سنكتشفها، هي أن قدرتنا على الحب ستزداد أكثر بكثير مما تمنينا في أي وقت مضى، فكلما سمحنا بالرحيل أكثر، نصبح محبين أكثر، وسنبذل المزيد والمزيد من حياتنا على القيام بالأمور التي نحبها، ومع الناس الذين نكن لهم الكثير من مشاعر الحب، وبحصول هذا تتحول حياتنا، فتختلف نظرتنا للحياة، وتتغير ردات أفعال الآخرين، فنشعر بالراحة والسعادة والهدوء، وهكذا ينجذب الناس إلينا لأنهم يشعرون بالراحة والسعادة معنا، وبناءً على ظروف غامضة يصبح نادل المطعم وسائق سيارة الأجرة أكثر لطفاً وكياسة وسنتساءل: «ما الذي أصاب العالم؟». والإجابة على السؤال هي: «أنت من أصابك».

وبينما نسمح برحيل السلبية، نلتقي بقوتنا الداخلية ويحدث هذا من تلقاء نفسه، فالسعادة لطالما كانت هنا والآن تشرق بعد أن تم التخلي عما يحجبها، ونحن الآن نؤثر في كل من نتواصل معه بطريقة إيجابية، فالحب أقوى ذبذبات الطاقة العاطفية، ففي سبيل الحب، يفعل الناس المستحيل ويقومون بما لم يقوموا به أبدا مقابل أي مبلغ مالي. وعندما تتم إزالة العقبات و «لا أستطيع» فإن جوانب جديدة من الحياة تنفتح أمامنا.

إننا نحقق النجاح من خلال القيام بأكثر شيء نحب أن نفعله، غير أن أغلب الناس مكبلين بما يتصورون أن عليهم القيام به، وعندما يتم التخلي عن القيود فإن آفاقاً جديدة من الإبداع والتعبير تتاح لنا. ولنأخذ على سبيل المثال، قصة فتاة شابة لديها الكثير من المواهب الموسيقية الفطرية، تقضي أغلب وقتها في وظيفة مملة تشعر أن عليها الاستمرار بها لأسباب مالية، وما كانت تحبه حقاً هو العزف على الآلات الموسيقية عندما تكون في المنزل لوحدها وكانت تفعله من أجل المتعة الشخصية.

وبسبب قلة ثقتها بنفسها فقد كانت نادراً ما تعزف أمام الآخرين حتى أصدقائها المقربين. وبعد أن بدأت بالسماح برحيل قيودها الداخلية ـ كل طاقة المشاعر المنخفضة التي كانت تحجب إبداعها ـ نمت قدراتها وثقتها بنفسها بسرعة لدرجة صار يمكنها أن تعزف أمام التجمعات العامة، فلاقت موهبتها إستحسانا كبيرا تلتها مهنة في المجال الموسيقي، وسجلت مقاطع موسيقية محترفة كانت ناجحة بما فيه الكفاية لتقلل من ساعات عملها وتعمل بدوام جزئي، وبدأت بإعطاء المزيد من الوقت والطاقة إلى ما صار الآن مهنة مزهرة حققت لها الكثير من الرضا والفرح، وبالرغم من أنها لم تكن تعرف شيء عن مجال الأعمال إلا أنها بدأت مشروعها الموسيقي، وفي غضون سنة تم توزيع تسجيلاتها محلياً ثم توزعت في أوروبا، وما أسعدها أنها إكتشفت أنها ناجحة جداً في القيام بأكثر شيء تحبه. وكانت سعادتها وحيويتها المتزايدة واضحة للجميع وبذلك إنتشر النجاح إلى جوانب أخرى من حياتها.

وكمثال آخر، كان هناك مهندس في منتصف العمر لا يملك قدرات إبداعية وطالما كان يكره الشعر، وبعد أن تعلم السماح برحيل المشاعر السلبية، وجد نفسه فجأة يكتب الهايكو (أبرز أنواع كتابة الشعر في اليابان)، وبدأ بكتابة مجموعات كبيرة بسلاسة وبعدها طور القدرة على الكتابة التلقائية.

ويوجد مثال آخر أيضاً عن إمرأة في الستين من عمرها قررت العودة للكلية بدوام جزئي مع أنها موظفة بدوام كامل، وحصلت على درجة البكالوريوس وبعدها الماجستير، وختمتها بالدكتوراه وحصلت بالنهاية على منصب مدير تنفيذي مع مسؤوليات كبيرة.

يوجد فعلياً الآلاف من الأمثلة التي يمكن الاستشهاد بها على التوسع السريع الذي يحصل في حياة الأشخاص عندما يتخلون عن «لا أستطيع»، فمواقف الحياة وغالباً التي طال أمدها قد تنحل فجأة.

والمفارقة، أن مثل هذا التطور المفاجيء والتوسع قد يسبب القلق للأصدقاء وأفراد الأسرة بسبب التحول في التوازن، فقد نرمي فجأة الأمور التي كنا نقوم بها من باب الشعور بالذنب أو الخوف أو القيود أو الواجب بالبحر، وكذلك فإن مستويات الوعي الجديدة تغير من إدراكنا للأمور وتنفتح أمامنا آفاقاً جديدة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من المحفزات التي تشجع الآخرين قد تفقد معناها بالنسبة لنا فالأمور مثل المال والشهرة والاعتبار والمنصب والهيبة والقوة والطموح والتنافس والحاجة للأمان تتضاءل تدريجياً ويحل محلها حافز الحب والتعاون والإنجاز والحرية والتعبير الإبداعي وتوسع الوعي والإدراك والمعرفة الروحانية، ويحدث هناك ميل للاعتماد على الحدس والمشاعر أكثر من التفكير والعقل والمنطق، وكذلك فإن الأشخاص الذين يغلب عليهم جانب «يانغ» قد يكتشفون فيهم جانب «ين» والعكس صحيح، في حين أن الأنماط المتصلبة تفسح المجال للمرونة، ويصبح كلاً من الأمن والسلامة أقل أهميةً من الاكتشاف والاستكشاف، وتختار الحياة الشخصية الزخم، وتحل الحركة محل التمسك بأنماط الحياة المملة والمتكررة.

وإحدى الملاحظات المدهشة حول آلية السماح بالرحيل، هي التغيرات الكبيرة التي قد تتحقق بسرعة، وبهذا فإن أنماط الحياة من الممكن أن تختفي فجأة والعقبات طويلة الأمد من الممكن أن يتم السماح برحيلها في غضون دقائق أو ساعات أو أيام، وهذه التغيرات السريعة مصحوبة بحيوية متزايدة، فالطاقة التي تحررت بفعل السماح برحيل السلبية تتدفق الآن بالسلوك والأفكار والمشاعر الإيجابية مع زيادة تدريجية بالقوة الشخصية، وتصبح الأفكار الآن أكثر فاعلية، ويتم تحقيق إنجاز أكبر بمجهود أقل، والنية تصبح أكثر قوة من خلال إزالة الشكوك والمخاوف والعقبات، ويتم السماح للقوى الديناميكية

بالحدوث وبهذا فإن ما كان يوماً ما أحلاماً مستحيلة يصبح أهداف فعلية.

حل المشكلات النفسية: مقارنة مع العلاج النفسي

بصورة عامة، فإن السماح بالرحيل غالباً ما يكون أسرع من العلاج النفسي، وغالباً ما يحرر نضج الوعي والإدراك ويحفزه، في حين أن العلاج النفسي مصمم ليفسر الأنماط الضمنية بصورة أفضل ولهذا قد يعمل الإثنين معاً على نحو جيد، فآلية السماح بالرحيل تسهل وتسرع عملية العلاج النفسي وتسمو بأهدافه. وقد يكون العلاج النفسي مبهج أكثر من الناحية الفكرية، وذلك بسبب طبيعته اللفظية وتركيزه على «لماذا» الكامنة خلف السلوك، ولكن هذا أيضاً يعد أحد جوانب قصوره في نفس الوقت، ففي كثير من الأحيان كل ما نحققه فعلاً هو الفطنة الفكرية، وكذلك، فإن عملية التعامل مع المشاعر من خلاله تكون بطيئة وغالباً ما تكون مؤلمة ويتم تجنبها في النهاية. على الجانب الآخر فإن تقنية السماح بالرحيل تهتم بالتعامل مع المشاعر بالسؤال عن «ماذا» من فترة لأخرى بدون إشراك الفكر، حيث أن «لماذا» تتضح من تلقاء نفسها بمجرد ما يتم التخلي عن «ماذا».

إن أهداف السماح بالرحيل أبعد بكثير من أهداف العلاج النفسي، فالهدف المطلق للسماح بالرحيل والتسليم هو الحرية التامة، في حين أن هدف العلاج، هو إعادة تكييف الأنا لتحقق توازنا أكثر صحة. ويستند النظامين على نماذج مختلفة من الواقع، فيهدف العلاج النفسي إلى استبدال برمجات ذهنية أكثر إرضاءً محل أخرى غير مرضية، بينما يهدف السماح بالرحيل إلى طرد البرمجات العاطفية والذهنية المقيدة، لنيل عقل غير مشروط، ومن ثم تجاوز العقل نفسه بالنهاية والوصول إلى حالات وعي مرتفعة حيث الحب والسلام.

في العلاج النفسي، يكون هناك اعتماد على المعالجين وتدريبهم وتقنياتهم وهناك أيضاً إعتماد على النظرية النفسية التي يتبعها كلا من المعالج والمريض. وقد كشفت أبحاث علمية أن نتائج العلاج لا ترتبط على المدرسة النفسية أو التدريب أو التقنيات التي يعطيها المعالج فحسب ولكنها تعتمد على التفاعل بينهما ودرجة رغبة المريض بالتحسن وثقة المريض وإيمانه بالمعالج، ولهذا فإن العوامل النفسية التي يعمل عليها العلاج النفسي غير مدركة.

ومع آلية السماح بالرحيل، لن يكون هناك دور المريض ولن يكون هناك إعتماد على شخص آخر أو نظرية أخرى، وستتكشف جذور الأنماط العصبية تلقائيا بمجرد أن يتم الاعتراف بها والتخلي عنها واختفائها. في حين أن العلاج النفسي غالبا لا يتم الاقتراب من أعماقها - الأنماط العصبية - باستثناء بعض مفاهيم الطب الشمولي (مثل التحليل اليونغي وعلم نفس ما وراء الشخصي)، وقد يعتمد العلاج على فهم محدود للعقل بشكله العام، وعادة ما يتناول هو نفسه جزء فقط من الأنا ويتجاهل القوى العظيمة التي تحدد العقل وتحركه وتتحكم به ولا يدركها. ولأن هدف أكثر المعالجات النفسية هو موازنة الأنا فهي بذلك لا تملك تصور عن ما هو أبعد من الأنا. وعلى النقيض تماما، فإن الهدف من السماح بالرحيل هو التخلص من الأنا، فهي تشعرنا بالخوف وتقيدنا وعندما يتم التخلي عنها، تظهر الذات العظيمة وينكشف ما كان دائما أقوى، فأغلب العلاجات النفسية لا تملك معرفة حقيقية بالذات ولذلك لا ترى الواقع بحد ذاته.

أما بالنسبة للفاعلية، فالعلاجات النفسية تشبه العربات التي تجرها خيول بينما آلية السماح بالرحيل والتسليم كالسفينة الفضائية، ففي الوقت الذي يستغرقه العلاج النفسي للبحث ببطء في جانب محدود، ينتقل السماح بالرحيل إلى ما أبعد من ذلك، إلى بُعد جديد تماماً.

وللسماح بالرحيل ميزة فريدة وهي أن تسليم شعور سلبي واحد يحرر أيضاً الطاقة الكامنة خلف العديد من المشاعر السلبية الأخرى، وبهذا يكون هناك تأثير مستمر يشمل الجميع، فعلى سبيل المثال، عانى رجل مثقف ناجح طيلة حياته من رهاب شديد من المرتفعات، وكان يعاني أيضاً من مشكلات تضغطه في حياته، وعندما تعلم كيف يستخدم آلية التسليم، انشغل بالسماح في رحيل مشاعره ومخاوفه حيال مشكلاته الكبيرة و لم يعمل على معالجة الرهاب. مر ذات يوم في موقف وكان عليه أن يقف على السطح، فتفاجأ عندما اكتشف أن مخاوفه قلت بصورة كبيرة، وذهب بكل سرور ليجلس على حافة السطح لتتدلى قدميه، لقد صار الآن قادراً على الصعود على السلالم ويمكنه أيضاً أن يجلس على السطح لمدة ساعة دون أن يشعر بأي انزعاج، وهذا المثال يوضح أنه عندما يتم التخلي عن أحد المخاوف فإن كل المخاوف تتضاءل بشكل عام.

إن العلاج النفسي يهدف إلى تحسين الأنماط العصابية بينما آلية السماح بالرحيل مصممة لتبطل الأسباب الكامنة للبنية العصابية ككل، فهي تبطل البنية الأساسية للشعور والسلوك غير الطبيعي. فالعلاج النفسي يسعى لإجراء تحسينات في التوازن العصابي في حين أن السماح بالرحيل يتخلص منها جميعاً.

وما يقيد معظم العلاجات النفسية هي أن المعالج محدود بما يسميه العالم الأنا الصحية بكل قيودها، وبحسب هذا النموذج، فإن المريض الصحي يفترض أن يكون أحد هؤلاء الذين يتشاركون نفس الأوهام والقيود التي يتغاضى عنها المجتمع والمعالج. وعلى العكس من ذلك، فإن آلية التسليم تهدف إلى تجاوز أوهام العالم والوصول إلى الحقيقة المطلقة - وهي إدراك الذات، واكتشاف أساس العقل بحد ذاته - حيث المصدر لكل فكرة وشعور.

إن الهدف من السماح بالرحيل هو التخلص من مصدر كل معاناة وألم، وقد يبدو هذا راديكالي ومذهل وفي الواقع، هو كذلك. ففي النهاية، كل المشاعر السلبية تنشأ من نفس المصدر، وعندما يتم التخلي عن قدر كافٍ من المشاعر السلبية يتكشف المصدر، وعندما يتم السماح برحيل المصدر والتخلص من التماهي معه، فإن الأنا تنحل، وبهذا فإن مصدر المعاناة يخسر قوته الأساسية. فكل شخص منا لديه حد لكمية المشاعر السلبية المخزنة، وعندما يتم السماح برحيل الضغط الكامن خلف شعور ما، فإن هذا الشعور لا يعاود الحدوث. وعلى سبيل المثال، إذا ما استمر التخلي عن الخوف لفترة زمنية، فإنه ينفد بالنهاية، ويصبح من الصعب بعدها أو حتى من المستحيل الشعور بالمزيد من الخوف، حيث يحتاج تدريجياً إلى المزيد والمزيد من المحفزات لإثارته. وأخيراً، فإن الشخص الذي تخلى عن قدر كبير من الخوف عليه أن يجتهد بالبحث عنه، لأن طاقة الخوف ببساطة لم تعد موجودة. والغضب أيضاً يتضاءل تدريجياً لدرجة أن حتى أكثر الأمور التي تثير الغضب لا تعود قادرة على إثارته.

يشعر الإنسان الذي يعاني من كمية بسيطة من الخوف والغضب بالحب في المقام الأول طيلة الوقت، ويختبر القبول المحب للأحداث والناس وتقلبات الحياة.

ويهدف التسليم إلى السمو والتجاوز، ففي حين أن العلاج النفسي يقبل بمستويات سلوكية يعتبرها صحية، فإنه لا يتم قبولها من وجهة نظر الحرية التامة. وعلى سبيل المثال، في العلاج النفسي، قد يعتبر القليل من الخوف والغضب والفخر ضروري أو مقبول أو «صحي»، ولكن وكما رأينا سابقاً، فإن الدمار الملازم لهذه الحالات المنخفضة غير مقبول، فيقوم العلاج النفسي بإعطاء القوة إلى التسليم لتجاوزهم جميعهم. فوراء المستويات المقبولة، ينتظرنا مصير أعظم، حرية تامة.

الفصل

17

التحول

على الرغم من أن عملية السماح بالرحيل تبدو سهلة وبسيطة، إلا أن تأثيراتها النهائية قوية إلى حد عميق، فمن شأن تسليم سريع وبسيط أن يؤدي وبدون سابق إنذار إلى إحداث تغيير كبير في حياتنا في بعض الأحيان. ويمكننا أن نتخيل العملية كعجلة القيادة في السفينة، فإذا ما غيرنا ولو درجة واحدة في بوصلة السفينة، فإننا سنلاحظ إختلافاً بسيطاً جداً، ولكن كلما أبحرت السفينة ساعة بعد ساعة ويوم بعد يوم، سينتهي بنا هذا التغيير البسيط إلى مكان مختلف تماماً يبعد أميالاً عن المسار الأصلي الذي تحركنا منه.

ونود في هذا الفصل أن نلقي نظرة على التأثير الذي تحدثه آلية التسليم في جوانب الحياة التي يهتم فيها معظم الناس: الصحة والثروة والسعادة. وسنناقش هذه الجوانب بالطريقة التي عادة ما يعيشها أغلبية الناس ونقارنها بالتغيرات التي ستحدث مع التقدم في ممارسة السماح بالرحيل، فهذه التغيرات تتضح تماماً لدى مراقبة حياة الآخرين الذين استخدموا هذه التقنية، وستكون واضحة في حياتك الخاصة أيضاً. ولكن في بعض الأحيان لن تكون واعٍ بها ولذلك يقترح أن تحتفظ بقائمة أهداف وتفحص المكاسب التي تجنيها حال حدوثها وبهذا

تظل واعياً ومدركاً للتقدم الذي تحرزه، وينصح باتباع خطوة الوعي الذاتي هذه لإبطال خصوصية العقل، فعندما نقرر استعمال تقنية محددة لتحسين حياتنا، وعندما يتحقق التحسن، يميل العقل إلى إسقاط التقنية التي أحدثت التغير، وكأنما الأنا الخاصة بالعقل مغرورة لدرجة أنها لا تريد إرجاع الفضل إلى صاحبه. وأحيانا تكون نزعة العقل في إلغاء التقدم الداخلي مضحكة جداً، فعلى سبيل المثال، كان هناك رجلا عالقاً لمدة 23 عاماً في نفس المنصب الوظيفي وعندما بدأ باستخدام تقنية السماح بالرحيل، قفز فجأة إلى منصب نائب الرئيس في غضون شهرين، ومع انتهاء العام إعتلى منصب رئيس الشركة، وعندما تم سؤاله ما إذا كان سعيداً من نفسه حول ما أنجزه من خلال استخدام التقنية الداخلية، أسقطها عقله تماماً ونسب مكسبه إلى «تحولات في أنماط العمل»، وكذلك تحسنت علاقته الزوجية، إلا أن عقله مرة أخرى نسب التحسنات إلى أسباب خارجية: «أخيراً، تحسنت سلوكيات زوجتي»، حتى علاقته بابنه تحسنت أيضاً وأبطل العقل من جديد سبب التحول الداخلي وقال أنه بسبب حقيقة أن ابنه «يكبر بالعمر».

في المناقشات التالية، سنلاحظ أن الانتقالات من حالة إلى حالة أعلى منها ليست بهذه الصعوبة، فهي قد تبدو «صعبة» بالنسبة لنا فقط بسبب تصوراتنا الحالية. ومن المهم الأخذ بعين الاعتبار أننا كلما سلمنا، ستتغير تصوراتنا، و ستسمو أهدافنا تلقائياً، فما يعتبر الآن من المستحيل سيصبح موضة قديمة بعد ممارستنا لهذه التقنية لبعض الوقت.

وسنلاحظ أيضاً، أن العقل عندما يقارن المستويات الدنيا بالعليا، سيجري في بعض الأحيان مقاومة من خلال وصف أداء المستوى الأعلى، فالعقل سينتقد ويحاول حفظ ماء وجهه من خلال السخرية بالحالة الأعلى، وهذه فرصة ذهبية لأن هذا السلوك هو الذي يمنع الشخص من الوصول إلى تلك الحالات العليا في الحياة. وهكذا فإن

عملية قراءة هذه المادة مهمة جداً لأنها ستكشف بالضبط العقبات، وستبين السبب في كون هذه الأهداف تحديداً مستحيلة في الوقت الحاضر. وبمجرد ما تبدأ المقاومات والانتقادات والانتقاصات بالظهور يمكننا أن نسلمها ونسمح لها بالرحيل الآن من خلال عملية القراءة عنها.

فهذه الفرصة تعد فرصة عظيمة للتعرف على العقبات الداخلية التي تحجب عنا تحقيق الذات، وكما تقول الشخصية الفكاهية، بوغو: «لقد تعرفنا على العدو، وهو نحن».

كطبيب ومعالج نفسي مهني مع خبرة سريرية وتدريب لمدة عقود، لاحظت أن هذه المستويات العليا كانت تعتبر مستحيلة بالنسبة لأغلب الناس، إلا أن تعلم جعل آلية التسليم تعمل على مستوى عملي وكذلك رؤية كيف حول مئات العائلات والأصدقاء والمرضى السابقين حياتهم، قد غيرت وجهة النظر هذه تماماً حيث صار هناك إدراك أن إمكانية العمل في المستويات العليا تحدث تلقائياً ويمكن تحقيقها بسهولة وهي متاحة للجميع حتى خلال فترة قصيرة وبشكل مفاجىء.

في واقع الأمر، بعض مستويات النجاح والسعادة هذه ستبدو مستحيلة، ولكنك ستحقق مستوى أعلى بحلول الوقت الذي تكون قد أنهيت فيه قراءة هذا الكتاب، وسيمكنك أن تقول لنفسك منذ البداية أن مستويات العقل العالي هذه ليست فقط ممكنة، ولكنها حق طبيعي فطري وهي حالات طبيعية حرمت منها بسبب البرمجة التي تعرض لها العقل منذ الولادة. ولهذا وقبل أن تستمر بالقراءة، يستحسن أن تجلس بهدوء وتتخذ قراراً داخلياً بالسماح برحيل مقاومة العمل في المستويات العليا، وهذا يعني أن تتخذ قراراً بالتوقف عن إنكار تحقق هذه المستويات عليك، بالإضافة إلى اتخاذ قرار بالسماح برحيل عقبات السعادة والنجاح والصحة والقبول والحب والسلام، وبفعل

هذا تكون المهمة قد تحققت لأنك قد وضعت التجربة بأكملها في سياق سيبدأ بالتكشف تلقائياً.

الصحة

عادة ما ينشغل الشخص العادي بالجسد، بأدائه ومظهره وبقائه، فالعقل العادي محاصر بالقلق والمخاوف من اعتلال الصحة والمعاناة والأمراض والموت. لذلك يشرع العقل بالدفاع عن الجسد بطرق كثيرة ومتنوعة وهذا يؤدي إلى الإفراط في الاهتمام بالحميات الغذائية والوزن والتمارين وصحة البيئة. ومع مثل هذا الضغط الداخلي وبنهاية اليوم، كثيراً ما يشعر الشخص العادي بشعور الضحية وبأنه مستنزف وفارغ ومنهك. وأحد تبعات الانشغال بالجسد هو الإدراك الذاتي. ففي مجال التوعية، يصبح حضور الجسد مهم، وهناك ترسيخ ذهني حول الأمور التي يقوم بها، وأماكن وجوده وحركاته وبقائه وسلوكه واستحسان الآخرين له ولمظهره. ويكمن تحت كل هذه الهواجس المعادلة غير الواعية التالية: «أنا جسد» وهذا مستوى وعي محدود جداً. ففي الواقع، في العالم الروحاني يطلق على هذه المعادلة: «الحالة غير الواعية»، لأنه تعريف خاطىء بالهوية ويرجع إلى وعي ضيق واضح. هو مثل إرتداء عصائب العيون، مثل وجود حبة على الأنف والاعتقاد أن كل العالم الآن يدور حول هذه الحبة، ومع مرور اليوم تأخذ هذه الحبة أكبر حيز من تفكيرنا.

لاحظ مقدار الطاقة التي تستنفد بهذا الانشغال المستمر بالجسد، طالما تبرمج عقلنا على هذه المعتقدات المتنوعة التي لا حصر لها عن الجسد: احتياجاته، وما يناسبه، ونقاط ضعفه التي لا تنتهي. وهذا يؤدي إلى إنشغالات مستمرة بكل أنواع الإجراءات الوقائية بما في ذلك الصرعات الغذائية الصحية، والقراءة المستمرة لملصقات المحتويات

الغذائية التي يحتمل أن تكون سامة، والخوف من الجلوس بجانب شخص مدخن، والخوف من الغبار وحبوب اللقاح وكل ملوثات البيئة المفترضة، وهناك أيضاً هاجس حول كيفية موازنة كل هذه «الأخطار» من خلال الإجراءات المضادة.

وكما رأينا من النقاشات السابقة، فإن نقاط الضعف هذه ماهي إلا منتج عقلي يستجيب له الجسد وفقاً لما يؤمن به العقل، وقد تم إثبات ذلك من خلال نقاشنا حول اضطراب تعدد الشخصيات حين يعكس الجسد في كل مرة ما يؤمن به عقل شخصية معينة. وبينما نسمح برحيل كل هذه المخاوف ونلغي المعتقدات ونعيد تأكيد أن ذاتنا الحقيقية غير محدودة وغير خاضعة للقيود، ننتقل إلى حالة أعلى من الصحة والعافية والطاقة المفعمة بالحيوية. وهناك طريقة مفيدة من خلال التأكيد لأنفسنا بالتالي: «أنا كائن غير محدود، ولست خاضعاً لـ ....» ونملأ الفراغ باسم مرض أو مادة تبرمج العقل على أن يرى أنها «خطر» يمكن أن يصيبنا، وبعد أن نسمح برحيل المخاوف والهواجس والمعتقدات الجسدية المتنوعة التي لا حصر لها، تبدأ الأمراض البدنية بالانحلال تلقائياً. وهكذا يزيد الشعور بالحيوية والحياة والحرية الشخصية، أما في حالة التسليم التام فبالكاد يتم إدراك الجسد، ويصبح أمر ثانوي بالوعي، ولا يعود هناك انشغال به حيث يعمل بسلاسة وعفوية والقليل جداً من الانتباه.

إن الإنسان المستسلم يمكنه أن يأكل أي شيء أو يذهب إلى أي مكان، فهو لم يعد خاضعاً لمخاوف التلوث، والهواء، والجراثيم، والإشعاعات الكهرومغناطيسية، والسجاد، والدخان، والغبار، ووبر الحيوانات، واللبلاب السام، وحبوب اللقاح، والأصباغ الغذائية. فمع التسليم التام يتبدل تصورنا تجاه الجسد، حيث يبدو الآن مثل دمية أو حيوان أليف، وهذا التحول يكون من «أنا جسد» إلى «لدي جسد».

ويصبح من الواضح تدريجياً أن الجسد لا يختبر ذاته إطلاقاً، بل على العكس من ذلك، إن العقل هو من يختبر الجسد، وبدون العقل لا يمكن إدراك الجسد على الإطلاق. فالذراع لا يمكنها أن تختبر «ذراعيتها»، فقط العقل هو من يفعل ذلك. وهذا بالطبع هو أساس عملية التخدير، فعندما ينام العقل يصبح الجسد بلا إحساس. وهكذا تتكشف لنا شيئاً فشيئاً حقيقة أن الجسد ليس لديه إحساس وإنما وحده العقل هو القادر على هذه الوظيفة.

وهذا تحول في الوعي مهم جدا، لأن الشغل الشاغل لا يتعلق الآن بالجسد وحمايته وإنما يتحول محور اهتمامنا للعقل حيث تكمن القوة الأعظم، وبينما نحول أفكارنا ومشاعرنا وتصوراتنا نبدأ بملاحظة أن الجسد يحذو حذو العقل، وندرك أن الناس لا يستجيبون حقاً لجسدنا أبداً ولكن لتوجهاتنا الداخلية وحالة طاقتنا ومستوى وعينا، ويشرق علينا يوماً ما أن جميع الناس وكل شيء في العالم يستجيب لمستوى وعينا ونوايانا ومشاعرنا الداخلية نحوهم. وندرك جاذبية القديسين مثل الأم تريزا والدالاي لاما والمهاتما غاندي، ونرى أنهم محبوبين ليس بسبب مظهرهم وإنما بسبب إشعاعهم الداخلي من الحب والسلام الذي ينبعث منهم ويبدأ تحول التركيز من المستوى الجسدي إلى مستوى الوعي بتحقيق نتائج سريعة.

إن التسليم المستمر للمشاعر والسلوكيات السلبية يعني استمرار التخلي عن الشعور بالذنب المرتبط بها، ويميل الوعي الذي لا يعاني من الشعور بالذنب إلى التوقف عن جذب الأمراض. ففي اللاوعي يرى الشعور بالذنب أنه يستلزم العقاب والمرض وما يصاحب ذلك من ألم ومعاناة، وهي الطريقة الأكثر شيوعا للعقل في مسألة الانتقام الذاتي وقد يأخذ هذا الانتقام شكل حادث أو نزلة برد أو أنفلونزا أو التهاب مفاصل أو أي من الأمراض المتعددة التي اختلقها العقل، وتأخذ هذه

الأمراض أشكال وبائية بسبب التلفاز ووسائل الإعلام الدعائية، وعندما تشارك شخصية بارزة العوام بعض الأمراض الخطيرة، تحدث قفزة مفاجئة في حدوث هذا المرض. فاللاوعي يلتقط المرض ويستخدمه في تصفية الحسابات ومع الاستمرار في تسليم الشعور بالذنب تقل تصفية الحسابات شيئاً فشيئاً ولذلك فإن الشخص الخالي من السلبية والشعور بالذنب يميل إلى أن يكون خالٍ من الأمراض والمعاناة.

ومن الممكن أن يكون الشفاء دراماتيكي، فقد كانت هناك على سبيل المثال حالة ميؤوس منها لناشرة مجلة كانت تعاني من حالة تصلب متعدد متقدمة. وقدم لها المجال الطبي كل ما بوسعه وأخبرها أنها حالة ميؤوس منها وعند هذه النقطة، عرفت بالصدفة تقنية التخلي عن الشعور بالذنب من خلال دراسة كتاب:

«Workbook» of A Course in Miracles» ومن خلال هذه الدورة المنزلية التي تكونت بالضبط من درس فكري واحد في اليوم لمدة 365، بدأت بالتخلي عن شعورها بالذنب واستياءاتها من خلال آلية التسامح. وهكذا ومن خلال التسامح المستمر والتخلي عن المشاعر السلبية وبالتالي التخلي عن الشعور الداخلي بالذنب، اختفى مرض التصلب المتعدد من تلقاء نفسه وحتى كتابة هذه السطور، كانت استردت عافيتها وتألقت بالصحة والسعادة المتوهجة في حياتها لأعوام.

إذن، عادة ما تكونان الصحة والعافية النتيجة التلقائية للسماح برحيل الشعور بالذنب والسلبيات الأخرى، وبسماحنا برحيل مقاومتنا للحالات الإيجابية من الصحة والعافية، يمكن لكامل سلسلة الأمراض أن تذوب بهما من خلال آلية التسليم. وكما قلنا سابقاً، قد تكون هناك حالات نادرة يستمر لديها المرض أو السقم نتيجة عوامل غير معروفة كالميول المتعلقة بالكارما، غير أن التسليم المستمر يحقق التشافي على مستوى الكيان الداخلي وهكذا وإن بدا أن الجسد يعاني

من قيود قد يراها آخرين «مأساوية»، فإن الشخص المصاب يعيش في سلام وينشر صحة داخلية تنهض بالآخرين، فمن خلال التسليم على مستوى عميق، فإن هؤلاء الأشخاص قد سمحوا برحيل الشفقة على الذات والشعور بالذنب ومقاومة ظروف الحياة، وهكذا فقد تجاوزوا نظرة أن مرضهم يشكل عائقاً أمام سعادتهم الشخصية، بل يرونه كبركة للآخرين، ومن الأمثلة المشهورة على مثل هذه الظاهرة، ما حدث في الأعوام الأخيرة في حياة الراحل البابا يوحنا بولس الثاني الذي تعامل مع مرضه باركنسون المستمر كفرصة روحانية ليتحد مع معاناة الآخرين، بل ويأخذها على عاتقه حتى.

الثروة

هذا موضوع مهم، ليس فقط لتأثيره المباشر في حياتنا، ولكن أيضاً لأن مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا حيال المال تتضح بسرعة وسهولة. فالمال بالنسبة للعقل الذي يحمل معتقدات محدودة وأفكار ومشاعر سلبية «مشكلة»، فهو مصدر قلق وهم وقنوط ويأس لا ينتهي، أو غرور وفخر وتكبر وتعصب الآخرين وغيرة وحسد، أما أسوأ شعور ناتج عن السلبية البحتة، هو الشعور بقيود مالية وعوز وحرمان، ففي هذا الجانب، غالباً ما يتم تجنب شعور «لا أستطيع» بسبب الخوف والقيود من خلال تجنب مسألة المال برمتها فيعيش الشخص في وضع اقتصادي اجتماعي متدنٍ ويرى أنه «أمر محتوم».

يحقق لنا اللاوعي ما يعتقد أننا نستحقه، فإذا ما كانت نظرتنا لأنفسنا ناقصة ومحدودة وضئيلة، بسبب الشعور بالذنب المتراكم، فإن اللاوعي سيحقق هذه الظروف الاقتصادية في حياتنا. ويمكن إكتشاف مواقفنا تجاه المال بالنظر إلى العديد من الأمور التي يعنيها بالنسبة لنا، أي نرى درجة أهميته في الأمان والقوة والعظمة والانجذاب والتنافس

الناجح وقيمة الذات وأهميتنا بالنسبة للآخرين والعالم.

ومن المفيد جداً الجلوس مع قلم وورقة وتحت عنوان «المال» نبدأ بتحديد معانيه الحقيقية في جميع جوانب الحياة المتنوعة، ونكتب بعدها المشاعر المرتبطة بكل جانب ونبدأ بالتخلي عن كل شعور وموقف سلبي، وعندما نقوم بهذا سنتفاجأ أن المال بحد ذاته ليس هو القضية الأساسية، بل الأكثر أهمية من المال نفسه هو الإشباع العاطفي الذي نرغب بتحقيقه من خلال استخدامه. لنفترض مثلا أننا اكتشفنا أن أحد أهدافنا الكامنة خلف رغبة المال هي أن نكون محل إحترام وتقدير، ووجدنا في ذلك الاكتشاف أننا لسنا مهتمين بالمال في حد ذاته، ولكن باحترامنا الذاتي ومشاعر التقدير الداخلية، وأدركنا أن المال كان فقط أداة لتحقيق شيء آخر، وفي حقيقة الأمر ليس المال هو ما نريد ولكن الاحترام والتقدير الذاتي الذي ظننا أنه يحققهما لنا. وهكذا سندرك فجأة أيضاً أنه يمكن تحقيق الأهداف التي ظننا أن المال سيحققها لنا مباشرة، فكلما زاد تقديرنا لذاتنا قل احتياجنا لاستحسان الآخرين، وبمجرد أن نكشف عن هذا الوعي سيأخذ المال معنى مختلف في كل جانب من جوانب حياتنا ويصبح المال الآن تابعاً لأهداف أعلى بكثير من كونه غاية بحد ذاته. وبدون الوعي بمعنى المال على المستوى العاطفي بالنسبة لنا سنكون تحت تأثيره فينا وستحركنا معتقداتنا اللاواعية حيال المال وكل البرمجات المرتبطة به. وهذا مثل المليونير الذي يستمر بتكديس المزيد والمزيد من الملايين ولا تبدو أنها كافية أبداً، فلماذا يحصل معه هذا؟ لأنه لم يتوقف مرة ليرى معنى المال بالنسبة له. فإذا ما ركضنا قلقين خلف الأموال أو رموز الثروة الأخرى، فهذا لأن قيمتنا الذاتية الداخلية ناقصة لدرجة تحتاج إلى كمية ضخمة من الأموال لتعويضها، فعدم الأمان الداخلي واسع جداً لدرجة لا تستطيع أي كمية من المال أن تغطيه. ويقال كلما شعرنا بالنقص أكثر من الداخل، احتجنا

إلى تكديس كمية أكبر من السلطة والمال والبهرجة كي نحاول تعويض شعور النقص بداخلنا.

ولكن عندما نكون في حالة تسليم نتحرر من هذا النقص الداخلي وعدم الأمان وتقدير الذات المنخفض، وعندها لا يكون المال إلا مجرد وسيلة لتحقيق أهدافنا بالعالم، فلدينا شعور بالأمان الداخلي بأنه دائماً ما سيكون هناك وفرة كافية وسنحصل على ما نحتاج وقتما نحتاجه لأن لدينا شعور داخلي بالاكتمال والإشباع والرضا، وبهذا يصبح المال مصدر متعة أكثر من أنه مصدر قلق. وفي مستوى معين، قد نبدو غير مكترثين بالمال حتى، فعندما نحتاجه لإكمال مشروع ما، يبدو وكأنه يظهر بطريقة سحرية من مكان ما، فلا نشعر تجاهه باهتمام لأننا متصلين بمصدر قوتنا نحن، وعندما نستعيد القوة التي وهبناها للمال من جديد ونرى أنها قوتنا الخاصة، لا نعود نشعر بالقلق تجاه المال، ولا نحتاج إلى تكديس قدر كبير منه. فنحن بمجرد ما نمتلك طريقة صياغة الذهب لا نحتاج إلى حمل حقيبة منه على ظهرنا مع ما يرافقها من الهموم والقلق.

إن مشكلة تكديس الأموال بصورة مفرطة، هي بالطبع بسبب الخوف من خسارته. ومن التراجيديا الكوميدية رؤية شخص يملك 50 مليون دولار، يعاني فعلياً من انهيار عصبي لأنه خسر خلال إجراءات الرقابة التجارية 10 مليون دولار وأصابه ذعر شديد فعلاً، فقد كان على المستوى العاطفي خائفاً من أنه لن يكون قادراً على النجاة في هذا الكوكب وهو لا يملك إلا 40 مليون دولار.

إن الشخص الذي يعاني من فقر داخلي يندفع بضراوة إلى التجميع على المستوى المادي ويصاحب هذا الفقر الداخلي، كل التصرفات الأنانية أو ما يرتبط بها من زهو وفخر زائف. ومن الوارد لدى الأشخاص الذين يستخدمون تقنية السماح بالرحيل أن تتحقق الوفرة في حياتهم فجأة،

فالممثلون المكافحون صاروا يأخذون الآن أدوار البطولة في هوليوود، كاتب مسرحي على حافة الفقر صار منتجاً للأفلام الأكثر مشاهدة في برودواي، والغريب أن بعض الناس عندما نضجوا داخلياً لم يعودوا يكترثوا بالمال الذي يملكونه واختاروا أن يتخلصوا من الكثير منه ويعيشوا حياة أكثر بساطة، فقد فقدوا اهتمامهم بالمال وسادوا عليه، حيث صاروا يشعرون بالرضا الداخلي الذي كانوا يسعون إليه من خلال المال، مباشرة. وهكذا فإن السعادة الداخلية استقلت عن الثروة الخارجية وفي حالة الحرية الداخلية هذه، يستقل الشخص عن العالم الخارجي ولا يعود تحت تأثيره، وذلك لأن الشخص تفوق على ما ساد عليه.

السعادة

تطرقنا في فصلي الصحة والثروة إلى جوانب مهمة مرتبطة بالسعادة عموماً، وهنا سنركز أكثر على الحياة العاطفية الداخلية وذلك لأن هذا هو المكان الذي نعيش فيه كلنا حقاً. فالهدف من الصحة والثروة بعد كل هذا ليس أكثر من افتراضنا ـ وهو صحيح إلى حد ما ـ أنهما تسببان السعادة، إلا أننا يمكننا أن نختبر السعادة مباشرة، وهي في هذا المستوى مستقلة نسبياً عن الصحة والثروة.

لنلقي نظرة موضوعية على النظرة العامة إلى السعادة. في البداية، السعادة معرضة للهجوم بصورة كبيرة، فملاحظة عابرة أو تعليق انتقادي أو عقد حاجب أو سيارة تعترض طريقنا كلها كفيلة أن تذهب بسعادة الشخص العادي في أدراج الرياح بلحظة. إنذار فقدان الوظيفة، شعور بعدم الثقة في علاقة، نذير شؤم من طبيب، سائق تاكسي وقح، كلها قادرة على إفساد يوم الكثير منا، فلماذا سعادتنا هشة إلى درجة أن أحداث عادية قادرة على «تدمير» يوم بأكمله؟

في فصل تركيب العواطف، بحثنا عن أسباب ذلك، فنتيجة للمشاعر والأفكار والتصرفات السلبية جميعها مع إطلاق الأحكام المستمر والنقد من الآخرين، فإننا غالباً ما نشعر بالانفصال عن الآخرين، وبسبب هذا الشعور بالوحدة الداخلية والانفصال، تأخذ العلاقات شكل تعلقات مع كل مشاعر الخوف والغضب والغيرة التي ترافق أي تهديد لهذه التعلقات. وقد نتج عن السلبية الداخلية معتقدات شائعة من قبيل: «تولد وحيداً وتموت وحيداً»، وفي الحقيقة هذا أبعد ما يكون عن الواقع، حيث كشفت الكتب الجديدة التي تتحدث عن تجارب الاقتراب من الموت، أنه في حين أن المرء خلال حياته يشعر بالوحدة إلا أنه في لحظة وفاته يصبح هناك شعور مطلق بالاتحاد والترابط (Eadie، 1992; Neal، 2011).

وبسبب التعلقات والتبعية والقصور الداخلي، قد نشعر بالضعف وأننا محدودين، ونسقط تحيزنا لأفكارنا ومشاعرنا الداخلية على العالم بجعله كأنه مكان مرعب. ولأن هذه الأفكار موجودة بالعقل فإنها تحدث فعلياً، حيث تتحقق الأحداث والتجارب التي تشعرنا بالخوف وينتج عن هذا الخوف غضب مزمن يجعلنا عرضة للهجوم والتشوش العاطفي الداخلي. فالألم والمعاناة تحدثان مع الإحباط المتكرر والتعرض لاضطراب عاطفي، وعقل الأنا الذي يرى الجميع منفصلين، يشعر بالغيرة من أي شخص آخر يشعر بسعادة أكبر أو ناجح أكثر أو لديه علاقة أفضل أو جسم أجمل أو روابط أقوى، وقريباً وبسبب عدم الوضوح الداخلي للأهداف، يحصل تشوش يؤدي إلى شفقة على الذات، وحسد والمزيد من الاستياء، ويتم إسقاط إدانة الذات التي لا تنتهي على العالم حيث تأخذ شكل إدانة من الآخرين وبالتالي يزيد الشعور بالذنب والنقص.

ويجد البعض منا أن الوسيلة الوحيدة للهروب هي من خلال هَوَس

العظمة وعدم التسامح والتعصب والعجرفة والغضب، فتأخذ شكل قسوة وتعالٍ مفرطين وشراسة وعدم اكتراث بمشاعر الآخرين، وغالباً ما يرافق عدم الاكتراث هذا أعذار مثل: «أنا شخص صريح، وأقول للأعور أعور في عينه»، أو «أنا من النوع الواضح، ستعرف دوماً موقعك الإعرابي معي»، وهذه التعليقات تأتي كغطاء لعدم الاكتراث بمشاعر الآخرين التي من الأفضل وصفها بعدم اللباقة.

ينتج عن تقدير الذات المنخفض انتقاد للذات والآخرين وتنافس مستمر ومقارنات وتحليل وازدراء وعقلنة وشك ورغبة بالانتقام، وعندما تفشل كل هذه الآليات يعود شعور اللامبالاة واليأس والتضحية. وفي مثل هذه الحالة، نبتعد تدريجياً لأن فينا الكثير الذي يتوجب علينا أن نخفيه. فتصرفاتنا تؤدي إلى انعزالنا عن الآخرين وفقدان التوازن بسبب المغالاة في تقييم جوانب الحياة التي يبدو أنها لا تعمل.

وبسبب هذا التشوش الداخلي، من الضروري أن يبقى الإنسان العادي غير واعٍ طيلة الوقت، ومن المثير للانتباه رؤية الوسائل التي يخترعها العقل لتحقيق هذه الغاية. فنرى الشخص بمجرد استيقاظه من النوم يبدأ بتقيلب قنوات الراديو والتلفاز ليشغل العقل فوراً عن ذاته وعن ثرثرته الذهنية. وبالرغم من التسلية الإضافية، فإن الأفكار والمشاعر تميل للظهور حتى ينشغل العقل بالمشاريع اليومية والعمل ومختلف مخططات الإنجازات أو المتعة. يبدأ بالانشغال بالجسد، تنظيف الأسنان، الاستحمام، رش العطر، وضع البودرة، وضع مزيل رائحة التعرق، واختيار الملابس بعناية. إختيار الملابس يجلب معه كل جداول اليوم وانشغالاته بالنشاطات المزدحمة: المواعيد التي لا تنتهي، المكالمات، المهام، الإرتباطات الإجتماعية، مسؤوليات المنزل، رسائل البريد الإلكتروني.

وفي الطريق إلى العمل أو لمزاولة نشاطات اليوم، يكون هناك حديث

مع الرفاق، استماع إلى راديو السيارة، إجراء المكالمات الهاتفية، إرسال رسائل نصية، قراءة جريدة الصباح في المترو. وبمجرد الوصول إلى الوجهة، يحصل انشغال بأحداث اليوم الخارجية: العمل، الصفقات، العمليات التجارية، الترتيبات، المخاوف، التحكم، البحث اللامنتهي عن السلطة، السعي الدائم للحصول على الملاطفات، وخوف البقاء الحاضر دائماً، وما يحفز هذه الأمور كلها هي الرغبة في الحصول نوعاً ما على معنى وأمان وزيادة تقدير الذات وضمان قيمتنا بأي طريقة كانت.

ولا يتم إدراك جنون الكفاح هذا فعلاً حتى يتم إجبارنا فجأة على التوقف عنه من خلال بعض الأحداث الخارجية وبعدها نصبح في مواجهة الفراغ الداخلي، ويدعو هذا الفراغ الداخلي إلى الازدراد المستمر للروايات والمجلات والتلفاز والانترنت أو يتم تجنبه من خلال حضور الحفلات دائماً، أو الهروب من خلال المخدرات، أو التخدير بالمشروبات، أو مشاهدة الأفلام ومطاردة باقي المسليات، فنقوم بأي شيء لتجنب مواجهة ذلك الشعور بالفراغ الداخلي. وليست هناك أية مشكلة مع هذه النشاطات بحد ذاتها، ولا علينا إلا أن نفحص حالة الوعي وحالة الإدراك والطريقة التي من خلالها يتم فهم الأمور والسعي إليها وتجربتها، ففي حالة الحرية الداخلية، تأخذ نفس هذه الأحداث والتجارب شكل ومعنى مختلف.

فيمكن أن تنبع مثل هذه الأنشطة من إحساس داخلي بالسعادة والتقدير الذاتي والاكتمال، ويمكن أن تتحقق نفس هذه الأهداف من خلال إدراك إنجازنا الداخلي بدلاً من التنافس مع الآخرين، ويمكن أن تبنى العلاقات على المحبة والمشاركة بدلاً من الغيرة والمنافسة ودافع السعي للحصول على «الود» والاستحسان.

فعندما نكون متحررين من الدوافع السلبية نتمتع بعلاقات ممتعة

لأننا نحب الناس، وليس لأننا متعلقين بهم، ويمكننا أن نسمح لهم أن يكونوا أحرارا، ولا تتعرض علاقتنا معهم للغيرة أو التهديد، ولا نكون ضحايا التلاعب بنا لأننا وجدنا إشباعنا الداخلي بكل الأحوال. وعندما يتم التخلي عن الأفكار والمشاعر والمواقف السلبية نستعيد قوتنا الخاصة التي وهبناها للعالم، فالكثير من الافتتان به يعود إلى التعظيم الذي أسقطناه عليه. وهكذا نبدأ حينها بالتفكر في الكثير من الأمور ونتساءل: «هل حقاً أريد كل هذا المال، أم أنه التعظيم الذي ألصقته به؟»، «ما الذي أريده من هذا المسمى الوظيفي أو من لقب (الدكتور) و(المحامي) و(القس)، هل هي المسؤوليات والأنشطة التي تصاحبها أم العظمة والتقدير المرتبطة بها؟»، «هل أحب هذا الشخص فعلاً أم أنا واقع بالحب مع التعظيم الذي أسقطته عليه أو عليها؟».

وكلما سمحنا بالرحيل أكثر وسمحنا بإزالة تعظيم العالم أكثر، يزول منه هذا الافتتان بشكل أكبر، ويقل تحكمه بنا، فلا نعود تحت تأثير الافتتان ولا يمكنه التلاعب بنا، ولا نعود عرضة لبرمجات المجالات الاحترافية الإعلامية ولا السياسية أو الاجتماعية مجددا، ولا نعود أيضاً تحت تأثير الحاجة الداخلية لاستحسان الآخرين. ونبدأ بمحبة الآخرين لما هم عليه وليس لما يمكنهم أن يقوموا به من أجلنا، ولا نعود بحاجة إلى استغلال الآخرين أو محاولة كسبهم.

كلما انخفض مستوى الشعور بالذنب، زاد تقديرنا لذاتنا. وهكذا، تصبح العلاقات الآن قائمة على الصدق، فلا نتعرض للابتزاز العاطفي مجدداً، وبالمقابل، نتوقف نحن أيضاً عن ابتزاز الناس من خلال الضغط العاطفي. ولأن العلاقات مبنية على الصدق ومتواجدة في مستوى أعلى وتعمل من خلاله، لا يعود هناك وجود للخوف من العزلة أو الشعور بالوحدة.

إن الشخص المستسلم، لا يعود بحاجة إلى الآخرين من أجل الإشباع

الشخصي، ولكنه معهم باختياره، بسبب الحب والمتعة، فالتعاطف تجاه الآخرين وتجاه إنسانيتهم يحول الحياة ويحول كل العلاقات.

حالة الحرية الداخلية

كيف تغدو الحياة عندما يستسلم المرء باستمرار؟ وما الممكن أن يحدث؟

في حالة التسليم، نستقل عن العالم الخارجي كمصدر رضا لأننا وجدنا مصدر السعادة بداخلنا، وتتم مشاركة السعادة مع الآخرين، ولهذا يصبح الشخص المستسلم في العلاقات، طرف داعم ومتعاطف ومشجع وصبور ومتسامح ويصبح هناك تلقائية في تقدير قيمة الآخرين وقدرهم وفي مراعاة مشاعرهم.

يتم التخلي عن الصراع من أجل السلطة، وأننا على «حق» وإثبات وجهة نظرنا. ويتطور لدينا سلوك تلقائي لا حكمي، فضلا عن تشجيع الآخرين على النضج والتعلم والتجربة وتحقيق إمكانياتهم الخاصة. ويصبح هناك أيضاً تقبل سلس للآخرين.

نشعر بالارتياح والحيوية ونزخر بالطاقة. وتتدفق أحداث الحياة بتلقائية وسلاسة، ولا نعود نستجيب للناس بدافع التضحية أو «التنازل» عن شيء ما للآخرين. وبدلاً من ذلك، نرى أننا في خدمة الآخرين والعالم من باب الحب، وتتم رؤية أحداث الحياة بأنها فرص أكثر من أنها تحديات، وتكون الشخصية لطيفة ومنفتحة ومستعدة للسماح بالرحيل والتسليم بدون توقف بسبب العملية الداخلية المتدفقة من الإلهام المستمر.

وبينما تتدفق العملية، نشعر بتحول داخلي يؤدي إلى شعور مستمر بالإمتنان والسرور والثقة بأهدافنا، ويكون هناك عيش بالحاضر أكثر من الانشغال بالماضي والمستقبل. ونتخلى بثقة عن الحاجة إلى الدفاع

وذلك لأننا استعدنا السلطة التي كنا نسقطها على العالم. ويكون هناك شعور داخلي بالقوة والحصانة يؤديان إلى سكون داخلي.

في البداية يكون هناك تعريف بالهوية من خلال: «أنا جسد»، وبينما تستمر عملية التسليم تتجلى أمامنا فكرة: «أنا العقل الذي اختبر الجسد وليس الجسد»، وكلما تم تسليم المزيد من المشاعر والمعتقدات يتحقق أخيراً الإدراك: «أنا لست العقل أيضاً، ولكنني ذلك الذي يشهد ويجرب العقل والمشاعر والجسد». ومن خلال المراقبة الداخلية، يتحقق الفهم أن هناك شيء ما يبقى ثابت ولا يتغير مهما يحصل بالعالم الخارجي أو مع الجسد أو المشاعر أو العقل، ومع هذا الإدراك تأتي حالة الحرية التامة. ويتم اكتشاف الذات الداخلية، الحالة الصامتة للوعي الكامن خلف كلِ حركة ونشاط وصوت ومشاعر، ويتم إكتشاف الفكر ليكون بُعداً خالداً للسلام، وبمجرد ما نتماهى مع هذا الوعي لا نعود تحت تأثير العالم، أو الجسد أو العقل. ويأتي مع هذا الوعي هدوء داخلي وسكون وإحساس عميق بالسلام الداخلي، وندرك أننا طالما كنا نسعى إلى هذا ولكننا لم نكن نعرفه لأننا ضعنا في المتاهة. لقد ساوينا أنفسنا عن طريق الخطأ بالظواهر الخارجية لحياتنا المحمومة ـ بالجسد وتجاربه، بالالتزامات، والوظائف والمسميات الوظيفية والنشاطات والمشكلات والمشاعر، ولكننا الآن ندرك أننا الفضاء الخالد الذي فيه تحدث الظواهر، فنحن لسنا الصور الوامضة التي تلعب أدوارها الدرامية في شاشة الأفلام وإنما الشاشة نفسها ـ نحن الشاهد بلا أحكام على فلم الحياة المتكشف، بلا بداية أو نهاية، نحن اللانهائي بإمكانياته.

وهذه الإدراكات التقدمية لطبيعتنا الحقة تحضر التربة للإدراك النهائي بهوية الوعي المطلق نفسه.

الفصل

18

العلاقات

لأن العلاقات ترتبط على نحو وثيق برغباتنا الأساسية في الحب والأمان فإنها تثير بسرعة مشاعرنا الموغلة، ولهذا السبب تمتلك قيمة عالية جداً بغض النظر عما إذا كانت تصنف بأنها جيدة أو سيئة، ففي عملية التحرر العاطفي يبدو كل شيء ذو قيمة على حد سواء، ومن الضروري تذكير أنفسنا أن هذه المشاعر عبارة عن برمجات وبأنها استجابات مكتسبة غالباً ما يكون لها غرض وهذا الغرض مرتبطاً مباشرة بتحقيق تأثير في مشاعر الشخص الآخر، بحيث أننا عندما نقوم بفعل شيء معين، فإننا نؤثر في مشاعرهم نحونا ونحقق أهدافنا الداخلية. سنلقي نظرة على الاستجابات العاطفية الشائعة ونكتشف غرضها الحقيقي.

ليس على الاستجابات العاطفية أية سلطة على الحب، لأن الحب حالة من الاتحاد بالآخر، فالحب ليس مجرد عاطفة تأتي وترحل. وذلك الذي يخطر على بال الإنسان عادة ويفهمه بأنه حب ما هو بالأساس إلا تعلق وتبعية وتملك.

المشاعر السلبية

كما سنرى، فإن كل المشاعر التي نشعر بها تجاه الآخرين تنطوي على اعتقاد جوهري بأننا غير مكتملين بداخلنا ولذلك يتم اعتبار الآخرين والاستفادة منهم كوسيلة لتحقيق غاية. وعلى الرغم من أننا قد لا نتمكن من التأثير في الآخر بالطريقة التي نرغب بها، إلا أن الاستفادة منه تحصل على مستوى الخيال والتوقعات، وهكذا نكتشف أيضاً أن الكثير مما نختبره في العلاقة يحصل فقط في مخيلتنا.

لنبدأ أولاً مع أكثر المشاعر سلبية، ونكتشف أهدافها الكامنة، واستجابة الآخر الكامنة أيضاً.

الغضب

أول مشاعر سنبدأ بها هي الأكثر سلبية: مشاعر الكراهية والغل والغضب والغيظ والانتقام والعنف، ويظهر هنا أن الخيال الكامن هو الطرد والنفي والقتل والتدمير والجرح والإضرار والتخويف والتهديد، ومن المحتمل أن تكون استجابة الشخص الآخر بتجنبنا وتبادل الكراهية معنا، أو إحداث هجوم مرتد.

إن أضعف أشكال الغضب قد تكون الانتقاد والإحراج والاستياء والعبوس والاهتياج وإطلاق الأحكام السلبية على الآخرين. والغرض العاطفي من هذا، هو معاقبة الآخرين وجعلهم يشعرون بالأسف، ومحاولة إجبارهم على تغيير مشاعرهم أو سلوكهم وجعلهم يعانون. بالإضافة إلى التقليل من قيمتهم والإنقاص من شأنهم، وهذا بالطبع يتسبب في ردة فعل انتقادية واستياء وتجنب بالمقابل من الطرف الثاني.

ولمعالجة هذا الجانب، علينا أن ندرك أن الجميع تقريباً لديهم نفس هذه الخيالات، فدفن وجهنا بالتراب والاعتقاد أننا أشرار أو مذنبون لن يحل المشكلة، علينا أن نصعد إلى مستوى الشجاعة وننظر إلى أسوأ

مشاعرنا ونعترف بأنها جزء من كوننا بشر، ونتذكر أننا لا نتحمل إلا مسؤولية ما نفعله معهم. وهكذا سيتضح لنا أن هذه المشاعر السلبية تكبد ذواتنا الداخلية ضرائب عاطفية ضخمة، وهذا السبب وحده كافٍ لتبرير سبب التمعن بها والسماح لها بالرحيل.

وعند النظر إلى المشاعر على مستوى العلاقات الشخصية، نكتشف قانون وعي آخر وهو ما ينص على أنه «دائماً ما يكون لمشاعرنا وأفكارنا تأثير في الأشخاص الآخرين وأنها تؤثر في علاقاتنا، سواء تم التعبير عنها لفظياً أو فعلياً أو لم يتم ذلك»، ولكن مع هذا لن نناقش في هذه المرحلة الكيفية التي يحدث فيها هذا بالضبط، ولكننا سنذكر أنها حالياً محل بحث لدى فيزياء الكم الحديثة، خصوصا لدى ذلك المجال المعني بالطاقة العالية للجسيمات دون الذرية وعلاقتها بالأفكار وأشكال الفكر.

ويمكن أن نستشعر صحة هذا القانون من خلال تجربتنا الخاصة، فنحن بشكل عام مثلا نعرف عندما يكون هناك شخص ما غاضب منا، حتى ولو لم يقل شيئاً عن هذا الموضوع، فنحن نشعر بمشاعر الغضب المكبوتة وقد نسأله: «هل هناك خطباً ما؟» حتى وإن كان رده: «لا، لا شيء»، نظل مدركين لطاقة الغضب والانزعاج. وقد يبدو إكتشاف صحة هذا التواصل مربك إلى حد ما على المستوى الطاقي، ولكن أي أحد يمكنه أن يكتشفه من خلال الاستكشاف الداخلي، فمجمل المواقف التي نحملها تجاه شخص آخر تؤثر في مشاعر الشخص ومواقفه تجاهنا سواء عبرنا عنها أم لا. والنساء في مجتمعاتنا لديهم حدس أكبر من الرجال، وهن عموماً أكثر وعياً وإدراكاً أن الآخرين يعرفون أفكارهن ومشاعرهن. أما الوسطاء الروحانيون الحقيقيون ما هم بطبيعة الحال إلا خبراء حدس.

قد نصاب إلى حد ما ببارانويا طفيفة عندما نكتشف هذه الحقيقة

لأول مرة، فالجميع تقريباً قد تربى على الاعتقاد أن أفكارنا ومشاعرنا ما هي إلا شؤون خاصة وليست من شأن أي شخص آخر، وأن العقول كلها منفصلة، وأن المشاعر تحدث فقط داخل حدود الجسد. وعندما نبدأ باستكشاف هذا الجانب، سننتبه على الأغلب أن مجموعة المشاعر التي نحملها تجاه شخص آخر تنعكس علينا من خلال تصرفاتهم معنا وهكذا عندما نغير موقفنا الداخلي معهم، يتغير سلوكهم فجأة. فنحن نؤثر في الآخرين باللاوعي دائماً بسبب المشاعر التي نحملها تجاههم، وعندما يزيد حدسنا أكثر سنضحك على سذاجتنا السابقة. وحين نبحث أكثر في عالم الوسطاء الروحانيون والباراسيكولوجيا، سنكتشف أنه يمكن للوسيط الخبير أن يقرأ حتى الأفكار والمشاعر الموجودة في الجانب الآخر من الأرض.

والطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها تخطي هذه البارانويا الأولية هي تطهير أفعالنا، فعملية إيجاد ما الذي يحتاج إلى تطهير عملية بسيطة وسهلة. فقط أنظر إلى ما الذي لا تريد الآخرين أن يعرفوا عنه وابدأ بالتخلي عنه، وسيتضح من خلال المراقبة أن هذه المشاعر السلبية الحادة تنعكس وترتد إلينا وتؤثر عميقاً في علاقاتنا، فالشخص الآخر يعكس ما نسقطه عليه.

إن الناس الذين يحملون الكثير من الكراهية، يجدون أنهم يعيشون في عالم زاخر بالكراهية وأن هناك الكثير من الناس الذين يكرهونهم، ويرون أن المواقف الخارجية والعالم كلهم ممتلئين بالكره، إلا أن ما فشلوا في إدراكه هو أن هذا الموقف بأكمله من إنشائهم.

ونحن لدينا آمال خفية أن مشاعر الغضب التي نحملها تجاه الآخرين ستعاقبهم وتجعلهم يعانون. في الحقيقة، نحن نعطيهم فقط مبرر ليكرهوننا بالمقابل. وهكذا سيتوجب علينا أن نعيش مع الخوف من انتقامهم ومع شعورنا بالذنب باللاوعي وهذا ما ينتج عنه بالغالب أمراض جسدية.

سنكتشف أن كل غضبنا واستياءنا يعود إلى تصورنا نحن، أي إلى الطريقة التي من خلالها نرى الموقف. وعندما يتم التخلي عن المشاعر الداخلية، تتغير الطريقة التي نراه من خلالها، وغالبا ما تباغتنا إثر ذلك مشاعر الغفران التي تظهر فجأة فتتحول العلاقة على الرغم من أننا على المستوى الخارجي لم نفعل أو نقول أي شيء يعبر عن هذا التغير الداخلي، وكثيراً ما يتكرر هذا عندما ننوي تخطي الغضب.

يعتمد كتاب (*A Course in Miracles*) على عملية تغيير وجهة نظرنا تجاه موقف ما من خلال الاستعداد لرؤيته بطريقة مختلفة، وبالتالي نشعر بالتسامح. وهذا ما كان يعنيه المسيح عيسى عندما كان يتحدث عن القوة الإعجازية للغفران. ومن المثير للاهتمام، أن هناك أساس علمي لدعوة المسيح عيسى إلى محبة أعداءنا ومباركتهم، فعلى المستوى الطاقي، فإن المشاعر المنخفضة تملك تردد ذبذبات وقوة منخفضة وعندما نكون في حالة طاقة منخفضة مثل الغضب أو الكره أو العنف أو الشعور بالذنب أو الغيرة أو أي من المشاعر السلبية الأخرى نكون عرضة للشخص الآخر روحياً، وبالمقابل، فمع التسامح والامتنان واللطف المحب تمتلك ذبذبات طاقة مرتفعة أكثر بكثير وقوة أكبر، وعندما نتحول من نمط طاقة منخفض إلى نمط طاقة أعلى، نخلق درعاً واقياً على مستوى الطاقة كأنه حقيقي، ولا نعود بعدها معرضين لذلك الشخص على المستوى الروحي . وعندما نكون في حالة غضب مثلا، نكون عرضة لاستنفاد الطاقة الناجم من مكافحة الغضب لدى الشخص الآخر. والمفارقة، أننا إذا ما أردنا أن نؤثر فعلاً في الشخص الآخر، فعلينا أن نحبه حقاً، وبهذا فإن غضبه الموجه إلينا سيرتد عليه دون أن يؤثر فينا!، وهذه حكمة بوذا التي ذكرها في «الدامابادا» حين قال: «لا يُقهر الكره بالكره، يقهر الكره بالحب». وهذا قانون داخلي.

الشعور بالذنب

الجانب التالي «الضخم» من السلبية هو الشعور بالذنب، أما الغاية الكامنة منه فهي التخفيف والتلطيف والهروب من العقاب من خلال العقاب الذاتي، ولنيل التسامح أيضاً. والأكثر أهمية من هذا هو تمني نيل العقاب من الآخر إلى جانب العقاب الذاتي، وهذه الأمنية ليست على المستوى الواعي ولكنها الغرض اللاواعي من الشعور بالذنب. ويمكن بسهولة التأكد من هذا من خلال القليل من الاستقصاء. لنراقب في المرة القادمة التي نشعر بها بأننا مذنبين حيال أمر معين يخص شخصاً ما، الذي سيحدث في المقابلة التالية. سيثير لا محالة نفس النقطة تقريبا التي نحملها في عقلنا. فعلى سبيل المثال، إذا كنا نشعر بالذنب بسبب تأخرنا عن موعد ما، فإن هذا الشعور بالذنب سيحدث ردة فعل انتقادية من الشخص الآخر مراراً وتكراراً. ومن خلال التمسك بالشعور بالذنب، فإننا نجلب لأنفسنا انتقادات الآخرين واستخفافهم بنا، وبهذا فإن تقديرنا لذاتنا المنخفض يوجه إلينا من خلال الآخرين على شكل الحط من قيمتنا.

وإذا ما وضعنا باعتبارنا، أننا وضعاء وحقراء فسنحصل على هذه الأنواع من ردات أفعال الآخرين، فتميل تعليقاتهم إلى الإشارة إلى أننا كذلك، وإذا ما شعرنا أن كل ما نستحقه هو كسرة خبز فقط، فهذا فقط هو كل ما سنحصل عليه. وهذا ما تعنيه الكتب المقدسة بقولها: «الغني يزداد غنىً والفقير يزداد فقراً»، فليس المقصود بالفقر العوز المالي فقط، فهو يأتي من الفقر الداخلي. تماما كما الثروة الخارجية تأتي من الثروة الداخلية. وإذا ما أردنا أن يتوقف الآخرين عن انتقادنا ومهاجمتنا، فإن الحل هو أن نبدأ بالسماح برحيل الشعور بالذنب وكل المشاعر المرتبطة به.

وهناك طريقة يمكن تعلمها بسرعة للمساعدة في توضيح دور

المشاعر في العلاقات بين الأشخاص، وهي افتراض أن الشخص الآخر واعٍ ومدرك لأفكارنا ومشاعرنا الداخلية، ومن خلال ذلك لن نكون بعيدِين عن الواقع، لأنهم بالفعل على علم بأفكارنا ومشاعرنا حدسياً، حتى وإن لم يكونوا مدركين لذلك على المستوى الواعي في لحظة معينة، وسيستجيبون لنا كأنهم على علم بمشاعرنا الداخلية. وبصورة عامة، ستأخذ العلاقة مساراً وكأن الشخص الآخر كان على علم بمشاعرنا الداخلية. وإذا كنا مازلنا نتمسك بوهم أن الآخرين لا يعرفون أفكارنا ومشاعرنا علينا فقط أن نلحظ كيف أن الكلب يشعر فيها بسرعة!، فهل نعتقد حقاً أن النفس البشرية أدنى منزلة من نفس الكلب؟ فإذا كان الكلب يستطيع أن يقرأ بسرعة سلوكنا الداخلي نحوه، فمن المؤكد أن حدس الناس من حولنا يختار نفس الذبذبات.

اللامبالاة والأسى

تأتي مشاعر اللامبالاة والأسى والاكتئاب والحزن والشفقة على الذات والغم واليأس والعجز من البرمجة الداخلية «لا أستطيع»، وهدفها هو إثارة الشفقة والتعويض وكسب التأييد وجعل الآخرين يشعرون بالأسف، وكذلك لطلب المساعدة.

ما تأثير هذه المشاعر على الشخص الآخر؟ على الرغم من أنه قد تكون هناك محاولة مساعدة في البداية، لكنها تستبدل مع الوقت بالشفقة ثم التهرب بالنهاية. لماذا التهرب؟

ذلك بسبب كمية الطاقة الضخمة المطلوبة من الشخص الآخر، إنها محاولة لاستنزافهم من خلال الإلقاء بأنفسنا على عتبة دارهم وهذا يؤدي إلى المثل الشائع الذي على الرغم من أنه يبدو جارحاً إلا أنه للأسف صحيحاً في كثير من الأحيان «عندما تضحك، يضحك العالم معك ولكن عندما تبكي، تبكي لوحدك».

سيدفع الأسى المستمر بالآخرين للابتعاد حيث يبدؤون بالإستياء منه، إلا إذا كان الشخص في مستوى مرتفع جداً داخل نفسه وقادر على الشعور بالتعاطف بسلاسة.

إن الأسى المزمن يسبب الشيخوخة المبكرة والتعب والإرهاق، ويمكن تجاوزه فقط عندما نتحلى بالشجاعة في السماح له بالظهور في ظل ظروف مواتية ويكون لدينا الاستعداد بتسليمه والسماح له بالرحيل.

الخوف

إن لمشاعر الخوف ـ سواء كانت توتر وقلق أو خجل أو وعي ذاتي أو حذر أو تكتم أو عدم ثقة ـ غاية وهي الهروب من تهديد متخيل، ووضع مسافة نفسية تبعدنا عن الموقف أو الشخص الذي نخافه. والمفارقة كما أشرنا سابقاً، هي أن الخوف بسبب القوة الكبيرة التي يمتلكها يحقق الشيء الذي نخافه ونحمله في عقلنا، فكأنها نبوءة حققت نفسها.

تولِّد طاقة الخوف تركيزاً داخلياً على كل الأمور السلبية التي من الممكن أن تحدث، ويمكن لهذا التركيز أن يظهر أكثر الأحداث التي نخافها في حياتنا. لذلك فإن الخوف في العلاقات يهب سلطتنا لشخص آخر ويمكنه من فعل أكثر شيء نخافه. وللخروج من هذا، علينا أن ننظر إلى أسوأ سيناريو محتمل وننظر إلى المشاعر التي يثيرها ونبدأ بالتخلي عنها. وكباقي المشاعر الأخرى، يمكن أن يتم تفكيك الخوف إلى أجزائه التي تكونه، وهكذا يتم التخلي عن الأجزاء بسهولة. على سبيل المثال لنفترض أن هناك خوف من هجوم انتقادي، يمكننا أن نسأل أنفسنا، «ما أسوأ سيناريو ممكن أن يحصل؟»، سندرك مع هذا السؤال أن أساس الخوف هو الفخر وعندما يتم التعرف على الفخر والتخلي عنه، فإن

الخوف يتلاشى تلقائياً. ونفس الشيء ينطبق على العلاقة التي نشعر فيها بالخوف، فإذا ما فككنا الخوف قد نجد أنه خوف من اكتشاف الغضب الداخلي فينا، خوف من انتقام الشخص الآخر من هذا الغضب، ونفس الشيء، إذا تخلينا عن الغضب فإن الخوف سيختفي تلقائياً.

إن الشخص غير الآمن خائف ويكون معرض للغيرة والالتصاق والتملك والتعلق في العلاقات، وهذا الأسلوب دائما ما يجلب خيبة أمل. والغرض من هذه المشاعر هو إحكام القبضة على الآخر وتملكه لتحقيق الأمان من خلال منع خسارته، وفي بعض الأحيان لمعاقبته بسبب خوفنا نحن من الخسارة. ومرة أخرى، فإن هذه التصرفات تميل لتحقيق ما نعلقه في عقلنا، فالشخص الآخر الآن يشعر أنه مضغوط بسبب طاقة التبعية والتملك لدينا فيشعر بدافع الهروب من أجل الحرية والانسحاب وحل الوثاق، وهكذا القيام بأكثر شيء نخافه.

وتؤدي هذه التصرفات إلى الحاجة المستمرة بفرض سيطرتنا على الآخرين، ولأن الناس يلتقطون بحدسهم أمنيتنا بالتحكم بهم، تكون المقاومة هي ردة فعلهم، وبهذا فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من مقاومتهم لنا هي السماح برحيل الحاجة إلى فرض سيطرتنا في المقام الأول، وهذا يعني السماح برحيل المخاوف الداخلية بمجرد ظهورها.

الفخر

غالبا ما يتم التغاضي عن مشاعر الفخر في مجتمعنا، وهي تأخذ شكل الكمالية والأناقة والمواكبة والإخلاص و«الشخصية الراقية» والنظافة المفرطة وإدمان العمل والطموح المفرط والنجاح والتفوق الأخلاقي والكياسة.

أما في أشكاله المتفاقمة، فنرى الغطرسة والتفاخر والزهو والعجرفة والتحيز. وعلى المستوى الروحاني هناك قتل الصالحين «للكفار»،

والغرض العاطفي الكامن وراء هذه المشاعر تجاه الآخرين هو الظفر بإعجاب الناس وتجنب الانتقاد أو الرفض ونيل القبول والشعور بالأهمية، وبذلك التغلب على إحساسنا الداخلي بحقارتنا. ولكن للأسف، فإن المشاعر التي تستثار لدى الشخص الآخر غالباً ما تكون مشاعر حسد أو تنافس أو حتى كراهية مع إمكانية استغلال سهلة. فإذا ما نظرنا إلى الفخر نرى أنه غالباً ما يكون بديل لتقدير الذات الحقيقي. ومن المهم جداً أيضاً إدراك أن العلاقة الرئيسية التي يطبق الكثير من الناس هذه الظاهرة عليها هي العلاقة مع الإله، فهناك اعتقاد، وغالباً ما يكون باللاوعي، أننا يمكننا أن ننال استجابة معينة من الإله: «الإله سيشفق علي»، «سيجازيني»، «سيعاقبني»، «سيرضى عني»، «سيكافئني».

عندما يكون لدينا ما يكفي من تقدير الذات، نتصرف من باب التواضع والامتنان ولذلك، لا يكون لدينا حاجة ملحة لنيل ود الآخرين وثنائهم (بما فيهم رجال الدين)، وعندما نتوقف عن الحاجة أن نكون محبوبين نجد أننا صرنا كذلك، وعندما نتوقف عن تدليل الآخرين ومحاولة التلاعب لنيل استحسانهم، نجد أنهم يحترموننا. فتحقير الذات على شكل الاسترضاء والإطراء والإذعان ومحو الذات والخنوع، كلها محاولات للتأثير في الآخرين من خلال تدليل الأنا لديهم، وذلك لنيل معاملة طيبة وجعلهم يفعلون ما نريد. فالتواضع المزيف ما هو إلا القول للشخص الآخر: «أنا شخص ذليل، رجاءً عاملني بهذه الطريقة» وبالطبع سيفعلون ذلك على الفور.

وكما هو واضح تماماً، كل المشاعر المذكورة بالأعلى تتلاعب بالشخص الآخر وتدمر العلاقة الحقيقية، وكلها تقلل من تقديرنا لذاتنا لأنها كلها مواقف هشة، وبالتالي وبالرغم من أننا قد نعتقد أننا نشعر بأننا على ما يرام وفي مأمن في مستوى الفخر، إلا أن الفخر دائماً ما يكون مصحوب بالدفاع بسبب أساسه الضعيف، فنحن ننفخ أنفسنا

بالفخر كلما شعرنا بعدم الأمان. ويمكن بسهولة وخز انتفاخ الفخر من خلال تعليق عابر أو عقد حاجب.

الحالة الإنسانية

كل المشاعر السلبية هي أشكال أساسية من الخوف: الخوف من فقدان الثقة بأنفسنا أو الآخرين، أو الخوف من عدم البقاء أو فقدان الأمان. ولأن أكثر المشاعر السلبية مصحوبة بحكم سلبي، فإنه يتم قمعها أو كبتها أو إسقاطها. والقمع والكبت والإسقاط كلها ديناميكيات هدامة وتتسبب في حدوث ضغط تدريجي وتدهور في العلاقات.

نحن نحب أن نتظاهر أن أغوار مشاعرنا مجهولة بالنسبة للآخرين، ولكن هل هي كذلك فعلاً؟

نحن جميعنا متصلين ببعضنا على المستوى الروحي والحدسي. إذن، مشاعرنا مقروءة ومعروفة لدى الآخرين، وقد لا نكون مدركين لهذا على المستوى الواعي ولكن سلوكهم معنا يكشف أنهم يعرفون ميولنا ومشاعرنا تجاههم. على سبيل المثال، لنفترض أن سلوكنا الظاهري في العمل مثالي، ما يجعلنا نتساءل لماذا حصل الشخص الآخر على الترقية أو التقدير وليس نحن؟ سنجد الجواب في النظر إلى مشاعرنا الداخلية الخفية تجاه المدير والوظيفة، هل نعتقد فعلاً أنه لم يدون حسدنا الداخلي أو انتقادنا أو استياءنا؟

إن افتراضنا أن الآخرين يعرفون مشاعرنا الداخلية وأفكارنا التي ترافق هذه المشاعر هو أمر لا شك فيه، ومن المرجح جداً أن يكون نوع الأفكار التي نحملها تجاههم مطابق لأفكارهم عنا، وإذا ما أدركنا هذا المبدأ ستبدو الكثير من الأمور التي تحدث في حياتنا منطقية، حيث يمكننا أن نسأل أنفسنا «كيف ستكون ردة فعلي إذا ما كنت الشخص الآخر وكنت أعرف بالضبط حقيقة مشاعري وأفكاري الداخلية

الشخصية؟» وهكذا فإن جواب هذا السؤال عادة ما سيوضح سبب سلوك الشخص الآخر.

إذن فربما لم نحصل على الترقية لأن رئيسنا على المستوى الطاقي غير المعلن عرف أننا ننتقده وأننا مستائين من زملائنا بالعمل ونجعجع لنيل الاستحسان والتقدير.

يفضل أن نتذكر قبل أن نتفحص مشاعرنا السلبية أن هذه المشاعر هي ليست ذاتنا الداخلية الحقيقية وأنها برمجات مكتسبة توارثناها كوننا بشر ولا أحد معفي عنها، فالجميع من الأعلى إلى الأدنى يملك أو كان يملك «أنا» وحتى الندرة الذين تنوروا كان لديهم «أنا» في يوما ما قبل أن يتجاوزوها بالنهاية. فهذا هو حال البشر، فالقدرة على مراقبة مشاعرنا بصدق تتطلب الحياد.

في البداية علينا معرفة ما الذي سيحدث في داخلنا حقاً قبل أن نستطيع القيام بأي شيء، فعندما نسمح برحيل شعور ما فإنه يستبدل بشعور أعلى، والغرض الوحيد من التعرف والاعتراف بشعور ما هو لكي يمكننا التخلي عنه. فأن نكون مستسلمين يعني أننا على استعداد أن نتخلى عن شعور من خلال السماح لأنفسنا أن نختبره فقط ولا نغيره، فالمقاومة هي ما تبقيه في المقام الأول. وقد نعتقد أن بعض المشاعر السلبية ضرورية بالنسبة لنا، ولكن عند الفحص سنكتشف أن هذا وهم، فالمشاعر المرتفعة أقوى بكثير وأكثر فعالية في تحقيق احتياجاتنا.

لنسأل أنفسنا على سبيل المثال، ما الذي نود أن نفعله من أجل شخص نحبه حقاً؟ سنرى على الفور أننا نرغب تقريبا بالقيام بأي شيء ، فليس هناك أي حد تقريباً فيما سنبذله في سبيل الحب. والآن على العكس من ذلك، ما الذي نود القيام به من أجل شخص أرعبنا؟ سنرى أننا نعطي وعلى مضض أقل ما يمكن، وبينما يبدو أن أولئك الذين يثيرون الرعب فينا أنهم ينجون بحصولهم على شيء مؤقت على المستوى السطحي

إلا أنهم في الحقيقة يخسرون كل شيء، أليس كذلك؟

إن انتصارهم سطحي ومؤقت وليس حقيقي - فهو انتصار بالمظهر الخارجي فقط - بالنهاية الدنيا تدور، ويحصدون بذور تدميرهم. فما نظفر به من خلال الشعور السلبي مزيف ومدته قصيرة ولا يرضي حقاً، وهو كالمجاملة القسرية.

فالسعادة الحقيقية تنبع من موقف رابح على جميع الأصعدة، في حين أن ثمن الموقف الرابح الخاسر هو الكراهية وتقدير الذات المنخفض. في الحقيقة ووراء المظهر الخارجي، نحن لا نخدع أنفسنا ولا الآخرين، وعندما ننوي استغلالهم، يعرفون ذلك دائماً.

وإذا كنا نواجه صعوبة في التخلي عن شعور ما، فمجرد النظر في نية هذا الشعور يساعدنا في ذلك. ما الغرض من هذا؟ ما التأثير المفترض في الشخص الآخر؟ ما ردة فعلهم المحتملة؟ هل نريد ذلك حقاً؟

إذا كان هذا اليوم هو آخر يوم في حياتنا، هل سيكون هذا حقاً ما أردناه؟ حسناً، هذا هو آخر يوم في حياتنا - حياتنا القديمة بكل صراعاتها وقلقها وخوفها، وهذا هو الثمن الذي دفعناه في سبيل التمسك بالقديم. فعندما نتخلى عن المشاعر السلبية المقموعة الناتجة عن كل البرمجات التي قبلنا بها، تحل المشاعر الأعلى محلها تلقائياً. فنصبح أكثر سعادة وخفة، وكذلك يبدو الناس من حولنا.

لنستعرض المشاعر الأعلى وتأثيرها في مشاعر الشخص الآخر وسلوكه كردة فعل معنا.

المشاعر الإيجابية

للمشاعر المرتفعة في مستوى الشجاعة والاستعداد والثقة والقدرة و«أستطيع» و«الحيوية والاستمتاع» والمزاح والكفاءة والاكتفاء الذاتي والإبداع غرض عاطفي: النشاطات والأداءات والانجازات الفعالة،

وهكذا ستنعكس ردات أفعال الآخرين بالتعاون والشجاعة والاحترام والاستعداد ليكونوا معنا. وبالإضافة إلى ذلك، ولأننا نرفع من تقديرهم لذاتهم فإنهم سيسعون لمرافقتنا.

إذا ما نظرنا إلى كل هذا، سنرى مكافآت رائعة تعود علينا بسبب استعدادنا للسماح برحيل المشاعر السلبية، التي تقف في طريق هذه المشاعر المرتفعة التي تحقق أهدافنا وأغراضنا الحقيقية بسلاسة. وعندما نعمل على مستوى القبول والمتعة والدفء واللين واللطف والثقة والحقيقة الداخلية والإيمان، فإن الأغراض العاطفية التي يستجيب لها الشخص الآخر هي الحب والمتعة والسرور والتناغم والسلام والتفهم والمشاركة، وستكون ردة فعلهم معنا القبول أو الرضا أو الشعور«بالانسجام» أو الشعور بالتفهم أو الفرح، وسيبادلوننا محبتنا تلقائيا. ومن الواضح جداً أن هذه المشاعر المتبادلة تحقق النجاح في أي موضوع بيننا نحن والشخص الآخر، سواء كانت مهنية أو اجتماعية أو شخصية أو تفاعلات العمل اليومية البسيطة.

الألفة

عندما تكون مشاعرنا الداخلية من نوع السلام والسكينة والطمأنينة والهدوء والانفتاح والبساطة، يكون تأثيرها في الآخرين هو زيادة وعيهم بالتزامن مع وعينا، وإعطائهم إحساس كبير من الحرية والكمال والاتحاد والتماثل مع ذواتنا. وفي علاقتهم معنا،و سيشعرون باندماج، وسيتماهون معنا، وسيفهموننا على مستوى عميق، وسيشعرون بتواصل معنا. وبالمقابل، سيسعون لوجودنا، لأنهم يشعرون باطمئنان وبأنهم مكتملين وأنهم محل تقدير، وسيختبرون زيادة وعي لذاتهم الحقيقية، وسيشعرون بمشاعر في مستوى أعلى بحضورنا أو عندما يفكرون فينا، وستكون نوعية استجابتهم لنا هي الحب والامتنان على نعمة وجودنا.

وفي مثل هذه العلاقات، تتحقق الأهداف بتلقائية وسلاسة، لأننا لا نكن لهم مشاعر سلبية، وليس هناك ما نتمنى أن نخفيه عن الشخص الآخر، وهذا الانفتاح يسمح للشخص الآخر أن يتخلى عن كل دفاعاته، فليس هناك ما نخفيه من باب الشعور بالذنب أو الخوف، بل ألفة روحية واعية جداً.

في هذا المستوى تحديداً تحصل ظاهرة ما يسمى بالتخاطر بتناغم، فعندما نكون في حالة انسجام تام مع الشخص الآخر، لا تكون لدينا رغبة في منع أو حراسة أية فكرة أو مشاعر. ولأن الشخص الآخر يستجيب بالمثل، يتم وبسلاسة معرفة ما الذي يدور في بال الشخص الآخر وما قد تكون حالة مشاعرهم العابرة.

يصبح هناك قبول تام لبشريتنا وبشرية الشخص الآخر، فإذا ما كنا فعلاً على انسجام مع الآخرين نصفح عنهم عندما نرى غيرة عابرة أو اهتياج عابر، وندرك أنه مجرد أمر طبيعي ونعرف أنهم بالمقابل، على علم باستياءنا العابر ومع ذلك يغضون الطرف عنه، يقبلون بشريتنا ويتفهمون الموقف، فهم يعرفوننا جيداً لدرجة أنهم يعرفون استياءنا العابر المحتمل في مواقف معينة ويعرفون أيضاً أننا سنسمح له بالرحيل، فالناس الذين نتبادل معهم علاقة قبول محب لا تكون لديهم مشكلة مع بشريتنا ولا بشريتهم ومهما كانت المشاعر على السطح، نظل مدركين للحب والقبول والتناغم المشتركين والمنسجمين فيما بيننا نحن وهم والعالم. وهذا المستوى من التواصل في الواقع يمكن الوصول إليه مع أي أحد، وليس من الضروري أن تكون مع شخص مقرب جدا، وكثيراً ما نختبره أولاً مع أصدقائنا الذين يكون ارتباطنا معهم أقل من ارتباطنا مع أفراد عائلتنا المقربين.

وهناك حالة أخرى غالباً ما تحدث خلال حياة الشخص مع حبيب سابق، فمع هذا الشخص الذي أفشينا له بالكثير ـ ولم يعد هناك أي

شيء رومانسي بيننا ـ قد تتطور الصداقة ولا يعود هناك ضرورة لإخفاء أي شيء، وقد يحدث فعلاً تواصل منفتح وصدق وإخلاص، وهذه الحالة ليست نادرة مع الشريكين الذين افترقا أو انفصلا، فبعد أن يزول الهياج، ينسجمان بسهولة وقد يبقيان حتى صديقين مقربين لسنوات.

تأثير المشاعر الإيجابية

من الواضح أن لحالات الوعي المرتفعة تأثير عميق في علاقاتنا، لأن أحد قوانين الوعي تنص على أن المثيل يجذب مثيله. وحالاتنا الداخلية في الواقع تنتشر للآخرين ويمكننا أن نؤثر فيهم إيجابياً حتى وإن كنا غير متواجدين معهم على المستوى الجسدي. فالمشاعر طاقة وكل طاقة تطلق ذبذبات، فنحن كأننا محطات إرسال واستقبال. كلما حملنا سلبية أقل، مكننا ذلك من أن نصبح أكثر علماً بما يكنه الآخرون حقاً تجاهنا، وكلما أحببنا أكثر، وجدنا أنفسنا محاطين بالحب أكثر.

إن استبدال شعور مرتفع واحد بشعور سلبي واحد يقوم بالكثير من المعجزات التي يمكن أن يختبرها الشخص خلال حياته وهذه المعجزات تتكرر أكثر كلما استمر الشخص بالتسليم. وكلما سلمنا تصبح الحياة تلقائية أكثر وأكثر وتحدث هناك زيادة مستمرة بالسعادة والسرور اللتان ولكي نعيشهما فإننا نحتاج إلى النزر القليل من العالم الخارجي.

تقل التوقعات والاحتياجات من الآخرين، ونتوقف عن البحث «هناك في الخارج» لأننا الآن نشهدها تأتي من داخل ذواتنا، ونسمح برحيل وهم أن الآخرين هم مصدر سعادتنا. وبدلاً من السعي للأخذ من الآخرين، نتطلع الآن للعطاء. وبالمقابل، يسعى الآخرون الآن لكي يكونوا معنا بدلاً من تجنبنا، فقد اختبر «سكروج» في (ترنيمة عيد الميلاد، تشارلز دكنز) بهجة العطاء بدلاً من السعي للأخذ من الآخرين. وفرح ذلك التحول متاح لنا جمعاً.

لقد كتب كارل يونغ عن ظاهرة تسمى «التزامن» وقد تسمى أيضاً «التواقت» ليفسر وقوع أحداث ـ تبدو للفكر ـ ليس لها علاقة ببعضها، إنما وكلما سلمنا أكثر وأكثر فإن مثل هذا النوع من التجارب يصبح مألوفاً لدينا. وكتوضيح لهذه الظاهرة، سأسرد التجربة التالية المتعلقة بمدير كان يمارس تقنية السماح بالرحيل لمدة عام تقريباً:

لقد كنت رئيساً لشركة صغيرة فيها تقريباً خمسون موظف وقد دعمنا شاباً واعداً ليرأس أحد أقسام الشركة، إلا أنه تبين فيما بعد أن ذلك الشاب كان غير ناضج، وبدلاً من أن يتصرف بامتنان وتعاون لما فعلناه من أجله، صار سلوكه متبجلاً ومتطلباً وفيه نوع من جنون العظمة إلى حد ما. وفي مرة من المرات، أعلن أنه سيقحم نفسه في اجتماع مجلس الإدارة القادم وسيتسبب ببلبلة كبيرة من خلال اتهاماته الواسعة ومطالباته، وعلى الرغم من أنه كان يمكن دحض كل اتهاماته بسهولة، إلا أن المسألة برمتها تعتبر تجربة بغيضة للخوض فيها، وقد بدا لأيام أنه شخص حقود بشكل صريح بسبب تهديداته.

وفي يوم الاجتماع، الذي كان مقرراً أن يكون في الساعة الواحدة مساءً وبينما كنت أقود السيارة في الطريق الرئيسي وأحمل أفكار غاضبة نحوه، سمحت برحيل كل شيء فجأة، سلمت تماماً كل شيء تجاهه، بدأت أرى الطفل المرعوب بداخله وبدأت بإرسال مشاعر محبة له، واختفى كل قلقي وشعرت تجاهه بحب رحيم ونظرت إلى الساعة وكانت الساعة 12:30 مساءً، وعندما وصلت إلى المكتب قالت لي السكرتيرة أن ذلك الرجل جاء إلى المكتب وقال أنه أوقف كل شيء وغير رأيه في اللحظة الأخيرة، وعندما سألتها عن الوقت الذي أتى فيه إلى المكتب قالت أنها انتبهت إلى الوقت لأن الإجتماع كان على وشك أن يبتدىء وأنها نظرت إلى الساعة حين أبلغها بتغيير رأيه فكانت الساعة بالضبط 12:32 مساءً.

السماح برحيل التوقعات

عندما نضغط على الآخرين من أجل الحصول على ما نريد، فإنهم يقاومون ذلك تلقائياً، وذلك لأننا نحاول الضغط عليهم، وكلما ضغطنا أكثر، قاوموا أكثر، وعلى الرغم من أنهم قد يخضعون لطلباتنا بسبب الخوف، إلا أنه لن يكون هناك قبول داخلي وسنخسر ما أخذناه في وقت لاحق.

إن المقاومة موجودة لدينا جميعاً، ويمكننا أن ندركها بمجرد أن تعمل في اللاوعي، غير أننا نتجنب هذا الإدراك من خلال الأعذار والتبريرات التي تبدو ظاهرياً بأنها معقولة. فكما ذكر في فصل سابق، عما يطلق عليه روبرت رينغر في كتابه (Winning Through Intimidation) «نظرية الشاب/الفتاة»: (شاب يقابل فتاة وبمجرد ما تدرك أنه يريدها تصبح صعبة المنال، وبعدها إذا ما قرر الشاب أن ينسحب، ترغب به، فيتصرف بالمقابل بتحفظ).

عندما نشير إلى هذه الظاهرة لنشرح مقاومة المبيعات، فإن إحدى الطرق للتعامل مع الموقف هي أن نأخذ على عاتقنا فكرة أننا مسؤولون عن القيام بجهد ولكن بدون محاولة تحديد النتيجة. وهناك طريقة أخرى وهي تسليم مشاعرنا حول ما الذي نريده من الشخص الآخر والسماح برحيل الضغط الذي نحملهم إياه على شكل توقعات ورغبة، وهكذا يكون لديهم مساحة روحية تتيح لهم أن يقبلوا أو حتى يبادروا بالنتيجة المرغوبة من تلقاء أنفسهم، وهي النتيجة التي تمنيناها في المقام الأول.

وكمثال على هذه الديناميكية، كان هناك رجل يطبق تقنية السماح بالرحيل خلال مرحلة طلاق كان يمر به، وحصلت مشادة بينه وطليقته على شيء يريده وكانت لا تفتأ تقول «لا» لطلبه، وهكذا وفي منتصف موضوع الطلاق، تخلى عن الشيء الذي أراده، فصار الآن على الحياد، فلم يعد لديه أية مشكلة سواء رفضت إعطائه إياه أو وافقت، وبمجرد ما

سمح لهذا الشيء بالرحيل ذهنياً، عادت إليه فجأة لتقول أنها لن تعطيه إياه فحسب، بل ستغلفه وترسله له أيضاً.

وهذا يشرح طريقة بسيطة جداً ولكنها قطعاً فعالة وممتازة في توضيح العلاقات، في البداية ألقِ نظرة على مشاعرك الخفية حيال شخص ما في موقف معين، وافترض أن هذا الشخص على علم بهذه الأفكار والمشاعر، ثم ضع نفسك في مكانه وشاهد كيف كانت ستكون ردة فعلك، سترى أن تصرفه هو ما كان يمكن أن تقوم به لو كنت في محله. والهدف من هذا، هو السماح برحيل كل هذه المشاعر حتى تستطيع أن تصعد إلى مستوى التفكير والشعور الإيجابي حول هذه المسألة، وبمجرد ما تكون في مستوى إيجابي، أنظر الآن كيف كانت ستكون ردة فعلك كما لو كان ذلك الشخص على علم بهذه المشاعر الإيجابية الجديدة، على الأرجح سيتغير سلوكه مثلما توقعت. قد يكون هناك تأخير ولكن إذا ما واصلت المراقبة، فسيحدث التغيير على الأرجح، وحتى وإن لم يحدث أي تغيير فعلى الأقل لن تشعر بانزعاج بسبب الموقف مجددا.

أحياناً، ترفض «المكافأة» أن تظهر في حياتنا، ولكن يمكننا أن نقول: «هذا موقف مدينٌ لي الكون به، سأكافىء عليه في الوقت المناسب». في الواقع، جزء من العظمة أن نعرف أن الحسنة بعض الأحيان لا ترد».

يطلق على التأثير الذي تملكه مشاعرنا وأفكارنا في الأدب العالمي «قانون الكارما» أو «الجزاء من جنس العمل» أو «كما تزرع، تحصد». وغالباً لا نرى هذا القانون حين يعمل بسبب التأخر بوقت وقوعه.

وعلى سبيل المثال، كان هناك رجلا أقرض أحد معارفه مبلغ 200 دولار و لم يستطع ردها كما وعد. وظل الدائن يشعر باستياء لأكثر من عام تقريباً، وترتب عليه تجنب ذلك الشخص بسبب عدم الشعور براحة نفسية لدى رؤيته، وصاحب هذا الاستياء شعور بالذنب بسبب الشعور

بالاستياء في المقام الأول. وأخيرا عندما تبين لذلك الشخص الدائن أن الشخص الوحيد الذي يعاني من الاستياء هو الشخص الذي يشعر به، وأن ثمن هذا الاستياء هو راحة البال، شعر بالاستعداد للسماح بالرحيل. وعند تلك النقطة، كان من السهل تماماً السماح برحيل الاستياء وتمت مسامحة الشخص المدين. وهكذا تم إعادة سياق الموقف باعتبار أن المبلغ المستعار هو مساعدة لشخص كان بحاجته، وفي غضون أشهر، قابل الدائن ذلك المدين بالصدفة وقال له بدون مناسبة: «كنت قلقاً بشأن المبلغ الذي أقرضتني إياه وهذا هو المبلغ كاملاً». لقد تمت إعادة المبلغ بدون حتى طلب ذلك.

إننا نمنع الحصول على ما نريد من الآخرين بسبب توقعاتنا أو استياءنا منهم، فتسليم توقعاتنا بالآخرين قبل أن نخوض معهم موقف معين أمر فعال جداً. فالعواطف محاولات خفية فعلاً لإجبار الآخرين وفرض سلطتنا عليهم وهو ما يقاومونه باللاوعي. والطريقة التي تسهل تحقيق الرضا في العلاقات هي تصور، وبمحبة، أفضل نتيجة ممكنة والتأكد من أنها نافعة للطرفين ـ موقف مربح على جميع الأصعدة ـ والسماح برحيل كل المشاعر السلبية وحمل الصورة لوحدها في العقل. وهكذا يمكننا أن نعرف أننا سلمنا فعلاً، عندما نشعر بشعور حياد: «لا مشكلة لدينا إن تحقق ما نريد أو إن لم يتحقق»، ولذلك فأن تكون مستسلماً لا يعني أن تكون غير فاعل، بل أن تكون فاعلاً ولكن بطريقة إيجابية.

عندما نستسلم، لا يعود هناك ضغط زمن، فالإحباط يأتي من الرغبة بحدوث الشيء الآن بدلاً من السماح له بالحدوث في وقته الطبيعي. الصبر هو أثر جانبي تلقائي للسماح بالرحيل، ونحن نعلم كيف يمكن بسهولة التعايش مع الصابرين، ولاحظ كيف أن الصابرين بالعادة يحصلون على ما يريدون بالنهاية.

إن أحد أساليب مقاومة السماح بالرحيل هي الفكرة الواهمة بأننا إذا

سمحنا برحيل رغبتنا وتوقعاتنا لن نحصل على ما نريد، حيث نخشى أننا سنخسرها إذا لم نلح عليها، فلدى العقل فكرة أن الطريقة للحصول على شيء ما هي الحاجة إليه. بالواقع، إذا ما تفحصنا المسألة سنرى أن الأحداث التي نمر بها ما هي إلا نتيجة قرارات، وأن الاختيارات مبنية على نوايانا. وما نحصل عليه هو نتيجة هذه الاختيارات حتى وإن كانت باللاوعي، وليس ما نعتقد أننا نريده. عندما نتخلى عن ضغط الرغبة، يصبح لدينا صفاء يمكننا من اتخاذ اختيارات وقرارات أكثر حكمة.

إننا نعتقد أن سعادتنا تعتمد على التحكم بالأحداث، وأن هذه الوقائع هي ما تزعجنا. في الحقيقة، إن مشاعرنا وأفكارنا حيال هذه الوقائع هي المسبب الحقيقي لانزعاجنا، فالوقائع بحد ذاتها هي أمور حيادية والقوة التي نهبها إياها تعود لسلوكنا في القبول أو اللاقبول، وإلى حالة مشاعرنا عموماً. وإذا علقنا في شعور ما، فذلك لأننا مازلنا نؤمن ـ خفية ـ أنه سيحقق لنا شيء ما.

العلاقات الحميمة

بسبب التوافر الشاسع للمواد والفرص للخوض في تجارب جنسية متنوعة، فإن الكثير من الناس هذه الأيام يعتبرون أنفسهم أنهم إلى حد ما متحررين جنسياً. وهذا التحرر أساسا يكون على مستوى فكري وسلوكي، فما يزال هناك قدر كبير من الحدود على مستوى التجربة والعاطفة، فضلا عن القيد الحسي. وكل تجربة تحصل ضمن الوعي نفسه، وهكذا فالتجربة الحميمة مثل أية علاقة أخرى يحددها المستوى العام لوعينا وحريتنا الداخلية.

تتضح إلى أية درجة تكون تجربتنا الحميمة مقيدة كلما تخلينا عن مشاعرنا حيالها، فعندما نسلم تماما وعند هذه النقطة نصبح وكأننا

أضفنا بُعد ثالث لما كان بالسابق عبارة عن تجربة ذات بعدين، وكما أشارت امرأة بقولها: «إنها كما كنت قد اعتدت على الاستماع للكمان ثم أضفت إليه إتشيلو وبعدها الناي وهكذا حتى صارت التجربة مكتملة وشاملة تماماً».

وبجانب زيادة المتعة العاطفية من حرية التعبير، فإن السماح بالرحيل يحدث تغييرات في التجربة الحسية نفسها، فالكثير من الناس والرجال خاصة يكون عندهم إحساس الأعضاء التناسلية هو الأساس في الإثارة والنشوة الجنسية. وكلما تحرر الشخص يبدأ موضع النشوة بالتوسع والانتشار بالحوض والبطن بالكامل، فالساقين والذراعين وأخيرا الجسد كاملا. وفي كثير من الأحيان يتبع هذا الإنجاز ارتفاع، فيتوسع موضع النشوة فجأة وبصورة غير متوقعة ليصل إلى ما وراء الجسد فكأن المساحة حول الجسد هي التي كانت تشعر بالنشوة وليس الجسد نفسه. وبالنهاية، لن يكون لها أية حدود، فتبدو وكأنها تتوسع إلى اللامحدودية، فلا يتم اختبارها من خلال مركز أو موضع محدد، كأن ليس هناك فرد موجود، وكأنها تختبر ذاتها.

ومما يساعد على التوسع هو الوعي أن تقطيب الوجه وحبس النفس يقيدان العملية وذلك بسبب الخوف من فقدان السيطرة ومحاولة للحد من التجربة، فإذا تنفس الشخص ببطء وعمق وابتسم بدلاً من أن يكشر، يصبح واعٍ بالخوف ويمكنه التخلي عنه. ويخسر الجنس سيطرته، فالحرية لا تعنِي فقط التحرر بالانغماس وإشباع الرغبات، ولا تعني الخوض في العلاقات الجنسية أو الشعور بالنشوة الجنسية.

فعندما نكون مستسلمين، لا تتحكم بنا الحاجة للنشوة وهذا يطلق العنان للتجربة الابداعية والوعي، لأن العقل لا يركز على النشوة بحد ذاتها. فالتحرر من سيطرة رغبة النشوة يسمح بحدوث التجارب الجنسية التي تم شرحها بالمؤلفات الروحانية التي تسمى «تانترا»،

ومعظم الغربيين قرأوا ولو القليل عنها وربما جربوها ولكنهم عزفوا عنها لاحقاً لأنهم تناولوها بطريقة تؤدي إلى القمع أكثر من حرية أكبر.

إننا كلما أصبحنا متحررين أكثر فعلاً، صارت المحبة دافعنا أكثر من الرغبة بالمتعة، وهذا التغير بالدافع من الحاجة والتعطش، إلى المشاركة المتبادلة بالسرور والسعادة يسبب تغيرات كبيرة في طبيعة العلاقات الجنسية حيث تكتنفها المودة أكثر وتصبح ممتعة أكثر، ويصبح هناك انسجاماً أكبر وإشباعاً حدسياً مع أسلوب الشخص الآخر، وعبر زوجين عن هذا كما يلي:

كأننا للتو شهدنا ما يفعلاه جسدينا، كأننا الفضاء الذي فيه يحدث كل شيء وبمجرد ما يرغب أحدنا أو يتخيل شيء ما، يتحرك الآخر تلقائياً وبدون حتى أن يفكر بما يريد الآخر، كأن هناك ارتباط روحي، هناك اعتراف بالمشاعر الداخلية حيال الخيالات وسماح برحيل فكرة كيف يمكن أن يتصرف الآخر، صار هناك تنوع كبير وتواتر أيضاً فقد اعتدنا أن نمارسها غالبا ليلة السبت والأحد ولكن الآن قد نستمر لأيام في نفس الوقت أو قد تمر أسابيع بدونها. بالإضافة إلى أنها دائما ما تكون جديدة وليست كسابقاتها وتصبح في كل مرة أفضل. وبطريقة تثير الدهشة تبدو كل نشوة أفضل مما قبلها وغالباً ما تكون أيضاً ممتعة لأنه ليس هناك عناء للشعور بالنشوة، فليست هناك أية مشكلة سواء شعرنا بها أو لم نشعر، والوقت الحميمي الذي نقضيه سوياً يشعرنا بالرضا ويحررنا، بغض النظر عن أية نتيجة نهائية.

وقال رجل آخر:

لم انتبه فعلاً بالسابق كيف كان الجنس يتحكم بعلاقاتي، فقد كان بالفعل أمر قسري، وكنت دائما أخشى خسارة أية فرصة، لم أرد أن أفقد أية فرصة تشعرني بالمتعة والسرور، ولكن الآن تغير أسلوبي كثيراً. في الحقيقة، ليس لدي الآن أي أسلوب. فعندما تتحقق

وتكون أفضل عندما تتحقق، وعندما لا تتحقق لا أفكر حتى فيها. لقد اعتدت أن أمارس الجنس في عقلي طيلة الوقت، وعادة ما كانت النساء تقول «لا» ولكن الآن فعلاً صرت لا أهتم كثيراً بهذا الموضوع وتغير الوضع. ولاحظت الآن أني صرت أهتم بالآخرين وليس فقط بنفسي، في حين كنت بالسابق استخدمهم فعلاً لغاياتي الأنانية، فكانت النساء تشعر بهذا حدسياً، ولكني الآن أشعر بحب أكبر تجاه من معي، صرت فعلاً أهتم برفاهية الآخرين وسعادتهم حتى ولو كان لقاء واحد. والجميل بالموضوع أني لم أعد بحاجة إلى الكذب مجدداً.

يتضح من المثالين السابقين، أن هناك تغير بالوعي من القلة إلى الوفرة، فعندما نكون متمركزين حول ذواتنا ونركز على الحصول على المتعة العاطفية أو الجسدية من ممارسة الحب مع شخص آخر، سنشعر بعدها بالغضب والإحباط والحرمان، وكلما صرنا محبين أكثر انفتحنا أكثر لاستقبال ما يعطينا إياه الآخرين، وسنكتشف أيضاً أننا جميعنا محاطين بالحب وبفرص مشاركة الحب طيلة الوقت وهذه كانت حالة إحدى النساء التي شاركت بقصتها التالية:

لطالما كنت بدينة وغير جميلة وقد رفضت نفسي طيلة حياتي، وقد حسدت كل النساء الجذابات وكرهتهن وكرهت الرجال أيضاً وذلك لتجنبهم لي، وقد كنت أشفق على ذاتي كثيراً، حتى أنني جربت العلاج النفسي ولكني توقفت عنه عندما تبين لي أن المعالج النفسي بدا مهتماً أكثر بمريضاته الشابات الجذابات أكثر مني. لقد جربت وسائل المساعدة الذاتية وتغلبت على الأقل على الاكتئاب والشفقة على الذات، وصار بمقدوري أن أحصل على وظيفة أفضل، ولكن ما زال الرجال لا يلتفتون إلي، فلم أكن ناجحة في مجالات العلاقات الحميمية.

من خلال استخدام آلية السماح بالرحيل، مرت علي كل المشاعر

السلبية التي تحملها حيال نفسها وتجاه العلاقات الحميمية، وسمحت للمشاعر أن تظهر الواحدة تلو الأخرى، وسمحت لهم بالرحيل، فسمحت برحيل المشاعر مثل الحاجة إلى إنتباه الآخرين وقبولهم، والخوف من التعبير عن نفسها، والخوف من الرفض والخوف حتى من أن تُحب بعمق، لقد كان هناك الشعور الكامن: «لا أستحق الحب، من يمكنه أن يحبني؟»»، وخلال أسبوع من تسليم هذه المشاعر، تقابلت مع أحدهم وذكرت التالي:

كنت متحمسة جداً لدرجة أني فقدت شهيتي حتى، وقد قضينا وقتا ممتعاً ومن ثم فجأة اكتشفت السر، فقد كنت أهب الحب بدلاً من البحث عنه. لقد تغيرت حياتي بأكملها الآن وبدلاً من أن استميت من أجل الحصول على الانتباه والحب، صرت أعرف أني أملك القوة لوهبه. عندما أدخل مكان ما، أرى كل الرجال الوحيدين المتعطشين للحب، إنهم يبدون كما كنت سابقاً، ولهذا صرت أعرف بماذا يشعرون وماذا يمكن القول لهم وكيف أعبر عن نفسي. صرت أضع نفسي في مكانهم وأرى كيف تذوب قلوبهم. لقد اعتدت أن أخيفهم فيهربون لأني كنت جائعة جدا، هل تدرك هذا؟ جائعة!، نعم لقد كانت هذه مشكلتي. لكني الآن أشعر بالشبع، وأشارك هذا الامتلاء وما تعلمته. لقد صارت حياتي الاجتماعية ممتعة جداً لدرجة أن ليس لدي وقت لالتهام الطعام، لقد فقدت 35 باونداً من وزني في عام.

مع أني لم أتبع أية حمية غذائية، ولكنني فقدت اهتمامي به فقط، وأعتقد أن سبب ذلك هو أني صرت أشعر بالإشباع بطريقة تعنيني فعلاً، قد أكون محتارة قليلا لأن الموضوع جديد علي، ولكنني سأعتاد عليه قريباً. في حياتي الآن رجلا مهتمة بأمره كثيراً.

تحل الحرية والإبداع محل السيطرة والحدود، ويصبح الجنس وسيلة

أخرى للمزيد من التعبير ولزيادة الوعي، وكذلك يحل كلا من متعة المشاركة والتفهم غير اللفظي محل سيطرة الانقياد للتمركز حول الذات السابق للتشافي من التوتر والهدف المحدود للمتعة الجنسية وتضخم الأنا. فالسر كما أشارت المرأة في قصتها هو الوعي بأننا إذا ما سعينا للعطاء بدلاً من الأخذ، سيتم إشباع كل احتياجاتنا تلقائياً. وكما لاحظ أحد الأشخاص: «لقد سمعت عن وجود العديد من المشكلات الشخصية لدى أصدقائي الذين يمارسون هذه التقنية، إلا أن عدم وجود الأحباب لم تكن واحدة منها».

الفصل

19

تحقيق الأهداف المهنية

المشاعر والقدرات

تحدد أفكارنا إلى أي مدى نظهر مواهبنا وقدراتنا وهي أيضاً تحدد نوعية وكمية نجاحاتنا وإخفاقاتنا، ولكن ما الذي يحدد ويؤثر في اتجاه أفكارنا؟

كما رأينا، إن مشاعرنا هي التي تحدد وتنتج نوعية التفكير الذي سيقودنا إلى النجاح أو الفشل في أي مسعى، والمشاعر هي مفتاح توسيع أو تقليص مواهبنا وقدراتنا ونشاطاتنا. وبشكل عام، نحن على إطلاع ومدربين جيداً على المواضيع المتعلقة بالعالم الخارجي، في حين أننا غير مطلعين وغير مدربين على العالم الداخلي، «عالم المشاعر». ولأن المشاعر تحدد الأفكار والأفكار التي نحملها في عقلنا تحدد النتائج، من المهم توضيح العلاقة بين مشاعرنا وتحرير قدراتنا التي تؤدي إلى أعمال ناجحة.

لتلخيص ما ذكرناه عن مقياس الوعي وتبسيطه، يمكننا تصنيف كل المشاعر بإيجاز سواء كانت سلبية أو إيجابية وبالطبع فإن الأفكار التي سوف تنتج منها ستكون إما سلبية أو إيجابية.

المشاعر السلبية المتعلقة بالعمل

دائما ما تكون هذه المشاعر بغيضة وتتراوح ما بين المزعجة بدرجة طفيفة إلى المؤلمة، وهي تشجع على عملية التفكير والتصور التي تؤدي إلى «لا أستطيع» و»لا نستطيع» بغض النظر عن الحدث أو الموقف أو المشكلة التي يمر فيها الشخص، وتظهر المشاعر السلبية عندما لا يعجبنا ما نرى أو نسمع أو نفكر أو نتذكر وتأتي استجابتنا على شكل مشاعر مثل غضب وأسى وقلق، أما طريقتنا المعتادة في التعامل مع المشاعر المزعجة هي قمعها وبسبب هذا فإننا نفترض أن هذه المشاعر هي جزأ لا يتجزأ من عملية التفكير. وينتج هذا الخطأ لأنه تم التعامل مع مشاعر الانزعاج من خلال أفكارنا، في حين أن قمع هذه المشاعر لم يجعلها تختفي بل على العكس من ذلك، ستظهر من جديد على شكل أفكار سلبية، فالسلبية لا توجد في موقف أو حدث ولكنها تكمن في ردة فعلنا تجاه الموقف كما نراه نحن وعندما يتم الاعتراف بالمشاعر السلبية والتخلي عنها يمكن لسياق الوضع أن يتغير فوراً من المستحيل إلى يمكن التحكم به بسهولة وقابل للتنفيذ ومفيد للغاية حتى.

وأحد أبرز المشاعر السلبية التي تحجب النجاح في الحياة المهنية هي الحسد، فالديناميكية الكامنة خلف الحسد هي، عندما نرى شخصاً آخر يتفوق، يظهر إحساسنا بعدم الأمان، الموضوع ليس مجرد أننا نرى إنجاز الشخص الآخر ونشعر بالغيرة، ولكن هو أن إنجاز الشخص الآخر الذي يثير فينا شعور النقص أو عدم الأهلية حيال أنفسنا، إنه يثير شعور: «ربما أنا لا أنجز ما كان يتحتم علي أنجازه»، أو «ربما لن أكون قادراً على إنجاز ما أردت إنجازه» أو «ربما لا يعترف الآخرون بإنجازاتي ولا يلاحظها أحد».

الحسد مؤلم لأنه يثير إحساسنا بعدم الأهلية والضعف، وهكذا غالباً ما نشعر بالاستياء تجاه الشخص الذي حث نجاحه بدون عمد على إثارة

هذا الشعور. ويزيد هذا الاستياء باللاوعي من رغبتنا التي لا تنتهي بالحصول على الود الذي لا يتحقق بطبيعة الحال لأن احتياجنا يصد بالذات الشيء الذي نريده.

وبينما تتقدم هذه الدورة، نشعر باستياء وتعاسة متزايدة، وقد يكون هناك اعتقاد أن «الجميع ضدي»، وقد يبدأ أفراد أسرتنا بالسأم من تذمرنا المستمر تجاه الوضع في العمل، وبالتالي قد نهرب في نهاية اليوم إلى مشاهدة تلفزيونية لا تنتهي أو الإفراط في تناول الطعام أو النوم، أو تناول المخدرات والكحول.

إذن، ما السبيل للخروج من دوامة الحسد والانزعاج؟ الغوص في الداخل، كما قلنا سابقا. في الحسد، نحن ننظر باستمرار للآخرين، ونقيم إنجازاتهم، ونقارن أنفسنا بهم. يمكن أن ندرك ثمن هذه النظرة من فيلم «عربات النار» (Chariots of Fire) فعندما التفت أحد العدائين في السباق ليرى مكان خصمه وفي اللحظة التي رفع عينيه عن خط النهاية ليقارن نفسه بعداء آخر، خسر هذا الجزء من الثانية الذي كلفه كل السباق، في حين أن الرجل الذي فاز بالسباق كان مدفوعاً بالحب العميق للركض وأن يقدم أفضل ما لديه، لم يجري كي «يغلب» الآخر، و لم يقارن نفسه بباقي العدائين لكنه ركض بأفضل ما لديه لأنه أحب الجري.

عندما ننظر داخل أنفسنا، سنرى المشاعر الكامنة التي تمنعنا من نجاحنا: المنافسة، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الأهلية، وعدم الأمان، والرغبة بنيل استحسان الآخرين. حسناً، هل نحن على استعداد لرؤية هذه المشاعر؟ إننا وبمجرد أن نعترف بمشاعرنا، سيتضح لنا أنها تعمل ضدنا حيث تستنفد جهودنا وتعرقل نجاحنا في العالم، إن عدم ثقتنا بأنفسنا يمنع التقدير الذي نسعى إليه.

وبمجرد ما ندرك ثمن المشاعر السلبية وتأثيرها في سعادتنا ونجاحنا،

سنرغب بالسماح في رحيلها ورحيل المكافآت التي نتحصل عليها منها. مثلاً، سنكون مستعدين للسماح برحيل الرضا البسيط والرخيص الذي نحصل عليه من لوم الآخرين بسبب عدم نجاحنا، وسنرحب بالسماح في رحيل التعاطف الذي نحشده من أولئك الذين يستمعون لشكوانا. وعندما نسمح برحيل شعورنا بعدم الأهلية، سنجد أن شعور حسد الآخرين يختفي. سنصبح مثل العداء الرابح في الفلم الذي يحب ما يقوم به، ويبتهج بنجاحه ونجاح الآخرين ولديه طاقة لا محدودة للتفوق في العالم.

المشاعر الإيجابية المتعلقة بالعمل

أولئك الذين يشعرون دوماً بالسرور الذي يتضمن مشاعر مثل الفرح والسعادة والأمان، يحثون عملية التفكير والتصور التي تتمثل في أفكار مثل: «أستطيع» و«نستطيع» بغض النظر عن الحدث أو الوضع أو المشكلة التي يمر بها الشخص. فعندما لا تعمل المشاعر السلبية، تتدفق المشاعر الإيجابية بصورة طبيعية، ولا يتحتم علينا حينها القيام بأي شيء للحصول على المشاعر الإيجابية لأنها جزء لا يتجزأ من حالتنا الطبيعية، فهذه الحالة الداخلية الإيجابية دائماً ما تكون هنا، وكل ما في الأمر أن المشاعر السلبية المقموعة تغطيها. فعندما تنقشع الغيوم، تشرق الشمس، وهكذا فإن تحرير القدرات والأفكار الإبداعية والمواهب والمهارات، يحدث تلقائياً كنتيجة لحالة العقل الإيجابية التي ظهرت عندما تم تسليم الجوانب السلبية. والسماح برحيل السلبية يطلق عنان الإلهام، وخلقه سيل لا ينتهي من الأفكار الابداعية. على سبيل المثال، كان هناك منتج حاصل على جائزة برودواي الموسيقية يعزي نجاحه هذا إلى السماح برحيل المشاعر السلبية من خلال آلية التسليم. وهناك أيضاً كتاب وفنانين وموسيقيين مروا بتقدم مفاجيء.بمجرد ما تم التعرف على

الاعتقادات أو القيود الذاتية والتخلي عنها، وكذلك حكى علماء مروا بتجربة «فجأة اكتشفوا» الوصفة التي من شأنها علاج المرض. إذن، فكأن مجال طاقة الموهبة الإبداعية متاحة لنا وتنتظرنا ريثما نتخلى عن سحب السلبية التي تحجب الإلهام عنا.

المشاعر وعملية صنع القرارات

يمكننا اختصار مستويات الوعي إلى ثلاثة حالات أساسية: الجمود، المفعمة بالحيوية، السلام، وهذه الحالات متعلقة بعملية صنع القرار. الحالة الأولى «الجمود» هي انعكاس المستويات العاطفية للامبالاة والأسى والخوف. ومن طبيعة هذه المشاعر أن تشتت من تركيزنا على الموقف الذي بمتناول أيدينا وتجعله بدلاً من ذلك يتمحور على أفكارنا الخاصة التي تكون أكثرها في مجال: «لا أعرف» و«لست متأكدا» و«لا أعتقد أني أستطيع». وهذا التركيز المتعاقب المهدور على دوران أفكارنا عبثاً، يجعلنا غير قادرين لفترة مؤقتة على تصور البعد الكامل والفرص المتاحة في الموقف الذي بمتناول أيدينا عموماً. حيث يصعب علينا فيما تتدفق هذه الأفكار والمشاعر السلبية أن نصل لاتخاذ أي قرار، وفي بعض الأحيان نختار أن نؤجل القرار حتى نشعر بشعور أفضل وفي أحيان أخرى، نكمل في تنفيذ قرار نعتقد أنه سيجيب على أسئلتنا أو يهتم بالموقف ولكن للأسف فإن القرار الناتج غير صالح على المدى الطويل لأنه مبني على حالة مشاعرنا تلك، وعندما تتغير الحالة يجب أن يتغير معه القرار وهذا يؤدي إلى إنعدام أمان داخلي وتناقض وتشوش وفقدان ثقة من حولنا، وتسمى هذه الحالة في لغة الكمبيوتر: «قمامة داخلة، قمامة خارجة»، فحالة المشاعر السلبية هي «القمامة الداخلة» والقرارات التي تظهر منها لابد أن تكون على نفس المستوى.

أما الحالة الثانية الأعلى من حالة الجمود فهي حالة «المفعمة

بالحيوية»؛ هنا تكون المشاعر الكامنة خلف هذه الحالة من قبيل الرغبة والغضب والفخر، ومن طبيعة هذه المشاعر أن تشتت تركيزنا بنسبة أقل من الحالة السابقة لأنه مسموح لبعض الأفكار الإيجابية بالتدفق، لكنها تختلط بالمشاعر السلبية. وهذه هي حالة «الشخص الطموح»، فعلى الرغم من إنجازه للأمور، إلا أن هناك تفاوت في الأداء بسبب خليط الأفكار الإيجابية والسلبية. فالمشاعر السلبية مثل، الطموح والرغبة و«إثبات الذات» تحفز الطموح وفي بعض الأحيان تكون قراراته قسرية ومتسرعة. وما يميز مستوى الوعي هذا هو المكسب الذاتي الشخصي باعتباره عامل محفز أساسي، ولذلك فإن العديد من القرارات غير مستدامة لأنها مبنية على وضع رابح ـ خاسر أكثر من رابح على جميع الأصعدة، فالقرار المبني على الوضع الرابح على جميع الأصعدة يأخذ بالحسبان شعور الأشخاص الآخرين الذين لهم علاقة بالموضوع ومصلحتهم. ونسمي هذه الحالة باستخدام لغة متعلقة بمراكز الطاقة في الجسد: «هؤلاء الأشخاص في هذا المستوى مدفوعين «بضفيرتهم الشمسية» (الشاكرا الثالثة)، وهذا يعني أنهم يسعون لتحقيق النجاح والسيطرة على العالم ولكنهم متمركزون حول ذواتهم ومدفوعون بالمحفزات الشخصية مع الاهتمام قليلا بمصلحة الآخرين أو العالم بشكل عام. ولأن قرارتهم تنفعهم بالمقام الأول فنجاحهم مقصور على الكسب الشخصي وأي أمر ينفع الآخرين يكون دائماً قراراً ثانوياً وبالتالي تكون النتيجة هي عدم تحقيق العظمة.

والحالة الثالثة والأعلى هي حالة «السلام»، وهي تعتمد على مشاعر الشجاعة والقبول والحب ولأن هذه المشاعر إيجابية بحتة وغير مرهقة بطبيعتها فهي تسمح لنا بالتركيز تماماً على الموقف وملاحظة كل التفاصيل المتعلقة به. وبسبب حالة السلام هذه، فإن الإلهام يحدث أفكار تحل المشكلات. في هذه الحالة، يكون العقل متحرر من القلق

وتكون قدرته على التواصل والتركيز غير محدودة، ومن هذه الحالة تأتي حلول المشكلات المبنية على سياق رابح على جميع الأصعدة، ولأن الجميع يستفيد، فالجميع يهب طاقته للمشروع والجميع يتقاسمون النجاح.

ليس من النادر أن يؤدي هذا الأسلوب إلى العظمة، وهو ما يميز المشاريع النبيلة التي تحقق تحسينات بعيدة المدى في مجتمعنا. في هذا المستوى، نكتشف أنه عندما تتم تلبية احتياجات الجميع في موقف ما، فإن احتياجاتنا كذلك تلبى تلقائياً. وسيبحث العقل الإبداعي اللامحدود عن حل يضمن مصلحة الجميع دون خسارة أحد.

وإذا نظرنا إلى موقف ما وقلنا أن الحل المربح للجميع غير ممكن فإن هذا من شأنه أن ينبهنا أن لدينا بعض المشاعر الداخلية التي لم نتخلى عنها وهي تحجب الحل المثالي المحتمل، وعلينا أن نتذكر القول الشائع أن المستحيل يصبح ممكنا بمجرد ما نستسلم تماماً للموقف.

المشاعر والقدرة على البيع

نظرا لأن البيع هو جزء من العديد من المهن، سواء كانت منتج أو أفكار أو خدمات شخصية فمن المفيد أن ننظر إلى العلاقة بين هذه المستويات الثلاثة والقدرة على البيع بحد ذاتها.

تتحكم مشاعر اللامبالاة والأسى والخوف بأدنى حالة أو حالة الجمود، ولذلك يتضح أن القدرة على البيع تكون في أدنى حالاتها، فغالبا ما يقول المشتري المحتمل لمندوبي المبيعات في هذه الحالة بأنه غير مهتم بالمنتج حالياً، وهذا يؤدي فوراً إلى التفكير السلبي وانتقاد الذات مثل: «إنهم لا يرغبون بمنتجي».

إن طبيعة نشاط المبيعات يعرض مندوب المبيعات إلى الرفض وخيبة الأمل وقد يهرب مؤقتاً من هذه المشاعر من خلال أخذ استراحة

لشرب القهوة أو الانخراط بمحادثات شخصية مع باقي الموظفين، إلا أن مشاعره تشتت تركيزه وتقلص من مقدرته على إنتاج أفكار ذكية. ويخلق تقدير الذات المنخفض إمكانية تعرض للإحباط، الذي بدوره يخلق توقعات بالفشل، والتمسك بالفشل ذهنياً يسرع من حصوله في مواقف البيع. وعند هذه المرحلة، فإن الاعتراف بالمشاعر السلبية والسماح برحيل المكافآت التي نحصل عليها منها يمكن الشخص من أن ينتقل للمستوى التالي.

ويعتمد المستوى التالي، الحالة المفعمة بالحيوية على مشاعر الرغبة والغضب والفخر، ويشمل قدراً أكبر من الحيوية والنشاط وهذا يساعد على التركيز بصورة أفضل على هدف العمل، ولكن لأن المشاعر موجهة إلى حد ما، فقد يكون هناك تعبير لفظي زائد عن الحد، بالإضافة إلى بذل وقت أكبر في التحدث إلى المشتري المحتمل بدلاً من الاستماع إليه، وهذا قد يؤدي عادة إلى إتمام عمليات بيع سابقة لأوانها، والضغط بقوة، وخلق مشكلات تسويقية. وعلى الرغم من أن تحقيق أهداف المبيعات ممكن في هذا المستوى بسبب الطاقات المرتفعة التي يعتمد عليها، إلا أن إحدى عقبات النجاح في هذا المستوى هي التركيز على الكسب الذاتي ووجهة النظر الكامنة: «أنا ربحت، هم خسروا»، فيلتقط المشتري المحتمل دافع السعي الذاتي هذا، مما يؤدي إلى المقاومة. وتتميز الأفكار في هذا المستوى بأنها تأتي على غرار: «أريدهم أن يشتروا كي أحصل على عمولة جيدة».

في حين يعتمد المستوى الأعلى أو مستوى السلام على مشاعر الشجاعة والقبول والحب وهكذا فإن قدرتنا على التركيز تكون في أعلى مستوياتها. مندوبو المبيعات في هذا المستوى قادرون على الإصغاء جيدا للشخص الآخر ووضع عملية البيع في السياق الذي يفيد المشتري أكثر من البائع نفسه. ولأن عقلهم مسالم ومبدع فإنهم لا

يخسرون أبدا الأفكار الإبداعية من قبيل: «ما الذي يزيد المبيعات أو ما الذي يحول المشكلات إلى حلول». والشخص في هذا المستوى غالباً ما يحول العملاء إلى أصدقاء ويكسب ولاء العميل. وتحقيق أهداف المبيعات في هذا المستوى هو أمر مؤكد لأن ما يحمله في عقله هو وضع إيجابي رابح على جميع الأصعدة، فضلا عن اليقين الداخلي أن الحل الرابح على جميع الأصعدة يمكن خلقه في الموقف.

وفي كثير من الأحيان، يحول الاستسلام موقف يبدو أنه مستحيل إلى تجربة إيجابية بسرعة، ومن الأمثلة على ذلك، حالة امرأة كانت تعمل في معرض خاص بالفنون وكان البيع بطيء و لم تنجز صفقة بيع واحدة لمدة أسابيع. وقد جربت عددا من تقنيات الوعي وبذلت مجهودا عليها، فاستخدمت تقنية التخيل التصويري، والتفكير الإيجابي، وتقنيات البيع المتقدمة، بالإضافة إلى التوكيدات، إلا أنها لم تجدي نفعاً، وهكذا ازداد إحباطها تدريجياً ورافقه شعور «لا أستطيع»، وبالنهاية وفي لحظات من اليأس سمحت بالرحيل تماماً وسلمت كل مشاعرها المكبوتة ، وشعرت في داخلها بالحرية فجأة من كل المجهود والمحاولات والسعي، فاختفى التوتر الداخلي وشعرت عوضاً عنه بالسلام. وفي ذلك الصباح، ذهبت للعمل في المعرض وخلال الساعة الأولى في العمل باعت قطعتين من المنحوتات، ومن المثير للدهشة أنهما حملتا عنوان «السماح بالرحيل».

وثق العديد من المدراء التنفيذيين قصصاً مشابهة لمثل هذا التقدم المفاجيء. على سبيل المثال، كان هناك شريك في إحدى شركات المحاسبة المرموقة غادر الشركة أخيرا بعد أن شهد نجاحاً مع التسليم الداخلي وذلك كي يشارك الآخرين ما اعتبره أكثر شيء مفيد مر عليه في حياته، وأراد أن يدخل هذا الأسلوب في عدد من الشركات الضخمة، وأقام دراسة لمعرفة النتيجة في واحدة من أكبر شركات التأمين في أميركا، فأظهرت الدراسة أنه خلال ستة أشهر من تعلم هذه التقنية

ارتفعت مبيعات وكلاء التأمينات بنسبة 33 % مقارنة بمجموعة المراقبة. وقد خلص إلى أن النجاح في هذا العالم يرتبط بقدرتنا على التركيز، أي قدرتنا على مواصلة تسليط الضوء على شيء واحد في وقت واحد بدون تشتيت انتباهنا بالمشاعر والأفكار الأخرى.

إن العقل الذي يتمركز على التفكير الإيجابي يملك القوة على زيادة احتمالية تجسيد هذا التفكير في عالم الأحداث، فالأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم أولئك الذين يحملون في عقولهم مبدأ الخير لصالح الجميع بما في ذلك أنفسهم، وهم يعلمون أن هنالك حل رابح على جميع الأصعدة لكل مشكلة، وهم في سلام مع أنفسهم وهذا ما يتيح لهم إمكانية أن يكونوا داعمين لإمكانيات الآخرين ونجاحهم. هم يقومون أيضاً بعمل ما يحبونه ولذلك يشعرون بالإلهام وبأنهم مبدعين على الدوام. فهم لا يسعون للبحث عن السعادة لأنهم اكتشفوا أن السعادة حصيلة ثانوية من خلال قيامهم بما يحبون. وتحقيق ذاتهم يأتي بشكل طبيعي من خلال مساهمتهم في حياة الآخرين بما في ذلك العائلة والأصدقاء والمجموعة والعالم بأسره.

الفصل

20

أيها الطبيب، إشف نفسك

بناءً على طلب العموم، تمت مشاركة التجربة الشخصية في الشفاء الذاتي عدة مرات في المحاضرات والمحادثات وورش العمل، ويبدو أن الجميع يودون سماع قصة شفاء طبيب من عدة أمراض لمرات عديدة، ولهذا سيسرد هذا الفصل أبرز قصص الشفاء والتعافي لأنها توضح بالتفصيل كيف تعمل هذه المبادىء والتقنيات التي تحدثنا عنها على المستوى العملي. وتؤكد التجارب الحية والملاحظات السريرية أنه يمكن علاج أغلب الاضطرابات التي تصيب الإنسان من خلال اتباع مبادىء معينة، فيمكن للعديد من الأمراض أن تزول ما لم تكن هناك هيمنة كارمية قوية مضادة.

المفارقة أن مع هذه الحالات الخطيرة وعندما يفقد الإنسان الأمل، تحصل الاستجابة فوراً وتعطي أفضل النتائج، ويعود السبب في ذلك ربما لأن الشخص أخيرا سمح بالرحيل وصار «ليناً هيناً» وصار مستعداً الآن لما يدعوه توماس كوهن «نقلة نوعية». وبمعنى آخر، صار هناك استعدادا لرؤية الأمور بشكل مختلف من منظور أوسع وعقل منفتح. وفي بعض الأحيان، يحتاج المرء إلى مرض مزمن ومعاناة وألم ومجابهة للموت والخوف منه قبل أن يكون مستعداً للسماح برحيل اعتقاد باقٍ في ذهنه وينفتح على حقيقة سريرية.

المبادىء الأساسية

يشرح هذا الفصل بالتفصيل مراحل الشفاء والتعافي من العديد من الأمراض البدنية في حياة طبيب، وسنحدد المبادىء الأساسية التي سهلت عملية الشفاء الذاتي ومن أجل القيام بهذا، سيكون هناك استعراض لبعض المواد التي تمت تغطيتها وذلك كي نجمعها كلها في تجربة شاملة متكاملة، وسنبدأ من حيث مفاهيم العمل الأساسية:

- الفكرة «شيء»، لديه طاقة وشكل.
- العقل بأفكاره ومشاعره يتحكم بالجسد، ولذلك لكي تشفي جسدك، فإن أفكارك ومشاعرك تحتاج أن تتغير.
- ما يتم التمسك به بالعقل يميل للتعبير عن نفسه من خلال الجسد.
- الجسد ليس الذات الحقيقية، وهو مثل دمية متحركة يتحكم بها العقل.
- يمكن للمعتقدات في اللاوعي أن تتجلى بصورة مرض حتى وإن لم يكن هناك تذكر للمعتقدات الكامنة.
- يميل المرض للظهور من خلال المشاعر السلبية المقموعة والمكبوتة، بالإضافة إلى الفكرة التي تعطيه شكلا معينا (أي أنه يتم اختيار مرض بعينه بدلاً من آخر بالوعي أو اللاوعي).
- تنشأ الأفكار من المشاعر المكبوتة والمقموعة، وعندما يتم السماح برحيل الشعور تختفي آلاف أو حتى ملايين الأفكار التي كانت نشطة بفعل ذلك الشعور.
- على الرغم من أنه يمكن إلغاء اعتقاد معين ويمكن أن يتم رفض طاقته، إلا أن طريقة محاولة تغيير التفكير ذاته، تعتبر بشكل عام مضيعة للوقت.

- نحن نسلم الشعور من خلال السماح له أن يكون هنا بدون إدانته أو الحكم عليه أو مقاومته، ننظر إليه ببساطة، نراقبه، ونسمح أن يتم الشعور به بدون محاولة تعديله. ومع الاستعداد للتخلي عن شعور ما، فإنه سيرحل في الوقت المناسب.
- قد يعاود شعور قوي الظهور من جديد وهذا يعني أن هناك المزيد مما يجب التعرف عليه وتسليمه.
- من الضروري أحياناً كي يتم التخلي عن شعور ما، أن نبدأ بالتخلي عن الشعور حيال عاطفة معينة (على سبيل المثال، الشعور بالذنب لأنه يجب ألا يكون لدي هذا الشعور).
- من الضروري أحياناً كي يتم التخلي عن شعور ما، الاعتراف أولا بمكافآته والسماح لها بالرحيل (مثلا، «رعشة» الغضب و«شراب» التعاطف من دور الضحية العاجزة).
- المشاعر ليست الذات الحقيقية، حيث أنها برمجات تأتي وترحل، أما الذات فهي دائما تبقى كما هي. ولذلك، من الضروري التوقف عن تعريف هويتك بمشاعر عابرة وكأنها أنت.
- تجاهل الأفكار، فما هي إلا تبريرات غير منتهية للمشاعر الداخلية.
- بغض النظر عما يجري في الحياة، حافظ على النية العازمة لتسليم المشاعر السلبية عند ظهورها.
- اتخذ قرار أن الحرية جذابة أكثر من المشاعر السلبية.
- اختر أن تسلم المشاعر السلبية بدلاً من التعبير عنها.
- تخلَ عن مقاومة المشاعر الإيجابية والتشكك بها.
- تخلَ عن المشاعر السلبية وشارك الإيجابية منها.
- لاحظ أن السماح بالرحيل مصحوب بمشاعر رقيقة خفيفة داخل نفسك.

- التخلي عن الرغبة لا يعني أنك لن تحصل على ما تريد ولكنها تمهد الطريق لحدوثه.
- إحصل عليه «بالتناضح»، ضع نفسك في هالة أولئك الذين لديهم ما تريد.
- الطيور على أشكالها تقع، رافق الناس الذين يتبعون نفس الحافز أو شبيهه ويهدفون إلى توسيع وعيهم وشفائهم.
- إنتبه إلى حقيقة أن حالتك الداخلية معروفة وأنها تبث للخارج، فالناس حولك سيستشعرون أفكارك ومشاعرك حتى وإن لم تتلفظ بها.
- الإستمرار يؤتي ثماره، فقد تختفي بعض الأعراض فورا، والبعض الآخر قد يستغرق شهور أو أعوام إذا كانت الحالة مزمنة جداً.
- إسمح برحيل مقاومة الآلية. إبدأ اليوم بها، وفي نهاية اليوم خذ بعض الوقت للتخلي عن أية مشاعر سلبية خلفتها نشاطات هذا اليوم.
- أنت معرض فقط لما تحمله في عقلك، أنت معرض فقط لفكرة أو معتقد سلبي إذا ما كنت تقول بالوعي أو اللاوعي أنها تنطبق عليك.
- توقف عن إعطاء الاعتلال البدني اسمٍ، لا تضع عليه وسم، فالوسم برمجة متكاملة، سلم ما شعرت به فعلاً، أي الأحاسيس بحد ذاتها. نحن لا يمكننا أن نشعر بمرض، فالمرض مفهوم مجرد معلق في العقل، فلا نستطيع على سبيل المثال، أن نشعر «بالربو». ومن المفيد أن نسأل أنفسنا بهذه الطريقة: «ما الذي أشعر به فعلاً؟» ونراقب ببساطة الأحاسيس الجسدية مثل «ضيق في الصدر، صفير في النفس، سعال» فليس من الممكن مثلا تجربة فكرة «إنني لا أحصل على ما يكفي من الهواء» فهذه فكرة مرعبة في العقل. إنها مفهوم، برمجة متكاملة تدعى «ربو» في حين أن ما تتم تجربته هو شد أو انقباض في الحلق أو الصدر، وينطبق نفس هذا المبدأ على «القرحة» أو أي اضطراب آخر، فلا يمكننا

الشعور «بالقرحة» لكننا نشعر بإحساس محرق أو حاد. فكلمة «قرحة» عبارة عن وسم أو برمجة، وعندما نستخدم هذه الكلمة لنصف تجربتنا، نتماهى مع برمجة «القرحة» بأكملها. وحتى كلمة «ألم» عبارة عن برمجة وفي الحقيقة، نحن نشعر بإحساس معين في الجسم. وهكذا فإن عملية الشفاء الذاتي تصبح أسرع عندما نسمح برحيل وسم الأحاسيس البدنية المختلفة أو تسميتها.

- نفس الشيء ينطبق على مشاعرنا، بدلاً من وضع وسم وأسماء على المشاعر، يمكننا ببساطة أن نشعر بالمشاعر ونسمح برحيل الطاقة الكامنة خلفها، فليس من الضروري أن نسمي الشعور «خوف» كي ندرك طاقته ونتخلى عنها.

التشافي من عدة أمراض

في حالة هذا الطبيب، كان يعاني من العديد من الأمراض في وقت واحد وكان يستحيل تذكرها جمعيها، ولهذا وجد أنه من الضروري عند إلقاء محاضرة أن يدرجها على بطاقة، مع العلم أنه كان يعاني من كل هذه الأمراض التالية وهو في عمر الخمسين:

صداع نصفي: مزمن ومتكرر.

انسداد قناة استاكيوس: أوجاع بالأذن.

قصر النظر والاستجماتيزم: نظارة ثلاثية البؤر.

التهاب جيوب أنفية: تستيل أنفي خلفي، حساسية

التهابات جلدية: أنواع مختلفة.

هجمات نقرس: ضرورة حمل عكازة في صندوق السيارة واتباع حمية غذائية مقيدة.

كوليسترول: مزيد من القيود في الحمية الغذائية.

قرحة الإثني عشر: مزمنة ومتكررة على مدى 20 عاماً، ولا تستجيب لجميع العلاجات الطبية.

التهاب البنكرياس: هجمات متقطعة من القرحة المتكررة.

التهاب معدة: مفرطة، تشنج البواب على فترات متقطعة، ولذلك، المزيد من القيود الغذائية.

التهاب قولون، دوري.

التهاب الرتوج: الزائدة الدودية نفس حالة القولون، وأحيانا نزيف مما يستدعي دخول المستشفى ونقل دم.

مشكلات شائعة في الطرف الأدنى من القناة الهضمية: مقرر إجراء عملية جراحية.

التهاب مفاصل في العمود الفقري العنقي (الرقبة): إنزلاق الفقرة العنقية الرابعة.

متلازمة أسفل الظهر، مما يستدعي العلاج بتقويم العمود الفقري.

مرض الإهتزاز (متلازمة رينود): فقدان الإحساس وغرغرينا وشيكة في أطراف الأصابع بسبب فقدان الدورة الدموية.

أزمة منتصف العمر: برودة في اليدين والقدمين، وفقدان الطاقة، والرغبة الجنسية، وشعور بالاكتئاب.

ناسور شعري في نهاية العمود الفقري: يمكن علاجه فقط من خلال عملية جراحية.

التهاب الشعب الهوائية وسعال مزمن. صداع متفاقم، داء الفقار، آلام أسفل الظهر.

حساسية اللبلاب السام: طفح جلدي كل عام ويتطلب دخول المستشفى في بعض الأحيان.

قدم الرياضي، كان هناك اعتقاد أنه جاء من أرضية غرف الفنادق.

قشرة الرأس: كان هناك اعتقاد أنها جاءت من صالونات الحلاقة.

التهاب الغضاريف (متلازمة تيتز).

إضطراب نادر، مع تورم مؤلم في تقاطع الضلع والقص.

مشكلات في الأسنان واللثة، فقدان العظام حول دواعم الأسنان، موصى بعملية جراحية في اللثة.

اختلال شامل بتوازن الطاقة، كشف اختبار الكينسيولوجي أن كل أجهزة الطاقة كانت غير متوازنة، كل مسارات الطاقة ضعيفة.

وعند استعادة الأحداث، يحدث شعور بالحيرة حول كيفية استمرار هذا الجسد في الحياة وكيف استطاع أيضاً أن يعمل ويتحرك كما كان يفعل!. ونظرا لأن كل اعتلال احتاج إلى حمية غذائية مقيدة، كانت هناك أوقات لا يصبح فيها هناك أي طعام «آمن»، باستثناء الجزر والخس، وهذا أدى إلى فقدان 25 باوند فبدا الجسد هزيلا ونحيلا. وذكر بعض الأصدقاء لاحقاً أنهم راهنوا على مدة بقاء الجسد وقدر الكثير منهم بأنه من المحتمل أن ينهار في حوالي سن 53.

وكان السؤال الداخلي ذلك الوقت: كيف يمكن لرجل ناجح مثقف ومهني جدا، ويعمل بشكل إبداعي في العالم، ويرشد الآخرين إلى حياة متوازنة، وقد خضع لتحليلات نفسية وجرب العديد من وسائل العلاجات، أن تستمر لديه كل هذه الأمراض؟ نعم صحيح أنه كان هناك عبء عمل، ولكن كانت تتم موازنته بالتمارين البدنية والأعمال الإبداعية مثل النجارة والبناء والمصنوعات الخشبية والتصاميم المعمارية، بالإضافة إلى أن الحياة الروحانية كانت فعالة، مع ساعتين تأمل يومياً قبل العمل وبعده، وكذلك البحث في التقنيات التي لا تنتهي التي تم ذكرها في المقدمة: التنويم المغناطيسي الذاتي، والماكروبيوتيك،

والريفلوكسولوجي، وعلم القزحية، والعلاج بالتقاطب، والتوكيدات، والإسقاط النجمي، والتدليك العلاجي، والاسترخاء وهكذا.

فماذا كانت الإجابة على هذه المفارقة الغريبة لشخص حاول العديد من التقنيات والمجموعات والمعالجات ومازال يعاني من مجموعة أمراض محيرة؟ وأيضاً، كيف كان يعمل بنجاح في العالم على الرغم من هذه القائمة الطويلة من الأمراض والألم المستمر المصاحب لها؟ فكانت الإجابة على هذين السؤالين هي: إرادة قوية جداً، جعلته يواصل رغم كل العقبات ووهبته القوة ليضع كل شيء يعترض أدائه الفعال جانباً ـ وفي هذه الحالة، كانت المشاعر في المقام الأول ـ فمع هذا النوع من الإرادة، عندما يتم قمع شعور ما، فإنها تظل مقموعة.

الموضوعية هي النموذج العلمي، وهي تعني غياب العاطفة، ويتطلب تحقيق هذا النموذج في العمل السريري والعلمي قمع المشاعر، ويبدو هذا النموذج حاد نظراً لطبيعة الممارسة السريرية تحديدا، فهي تتعامل مع أشخاص مصابون بأمراض خطيرة، أشخاص تبدو وكأن معاناتهم ومعاناة عائلاتهم لن تنتهي تقريبا، وتزداد ظلمة يوماً بعد يوم وعاماً تلو الآخر. لقد كانت الحدة مصحوبة بتعاطف إنساني واندماج مع معاناة الناس، وهكذا ساهمت الضغوط المتزايدة بسبب المشاعر المقموعة في جميع مجالات الحياة بالإصابة بأمراض، بما لا يدعو مجالا للشك.

وعند نقطة معينة، تم استكشاف آلية التسليم والآلية المتبعة في كتاب (A Course in Miracles) على حد سواء، وتم تطبيقهما على الحياة اليومية، وبسبب جدول الأعمال المزدحم، كان هناك القليل من الوقت الذي يمكن بذله على أية تقنية جديدة. ولحسن الحظ، كان «كتاب التمارين» الخاص بكتاب (A Course in Miracles) يتطلب تأمل بسيط لجملة أو «درس» خلال اليوم، وكانت تكمن قوة هذه التقنية بالتخفيف من الشعور بالذنب من خلال استخدام آلية التسامح، وفي

نفس الوقت، كان يمكن تطبيق آلية التسليم بصمت خلال اليوم كعملية داخلية وهكذا عملت الوسيلتين معاً، فاستمر العمل على التسليم والتسامح في وقت واحد خلال اليوم.

إن العقل وبمجرد أن يعرف طريقة تخفيف الضغط الداخلي، يصبح كصندوق باندورا ويبدأ بجعل القمامة تتطاير إلى أعلى وبغزارة! فالأفكار والمشاعر التي كان يصعب ملاحظتها في وقت حدوثها، عادت الآن. لقد كانت الحياة شاغلة لدرجة لا يوجد وقت للتعامل معهم، وبدأت عملية تخفيف الضغط تنتشر من تلقاء نفسها، وكان أحد الاكتشافات الفورية هو أن كل شعور أو فكرة سلبية مرتبطة بالشعور بالذنب وهذا الشعور بالذنب غامر لدرجة يتم قمعه باستمرار وبالتالي لا يوجد شيء اسمه غضب، فالشعور الحقيقي هو غضب/شعور بالذنب. هناك شعور بالذنب في كل مرة يكون لدينا فيها فكرة انتقادية تجاه شخص ما، فانتقاد العقل المستمر للعالم وإطلاق الأحكام عليه وعلى أحداثه والناس عبارة عن مصدر دائم للشعور بالذنب، والشعور بالذنب بحد ذاته مولد للمشاعر السلبية، والمشاعر السلبية بذاتها أيضاً تولدالشعور بالذنب، وهذا المركب المدمر يهلكنا ويخلق مثل هذه الأمراض والتعاسة المنتشرة. فالشعور بالذنب موجود في كل مكان ومنتشر. وبغض النظر عما نقوم به، فإننا نشعر في عقلنا أنه «يتحتم علينا» القيام بشيء آخر. لقد عشنا مع الكثير من الشعور بالذنب لمدة طويلة جداً إلى درجة أننا لم نعد نلحظه أبدا.

يسقط عقل الشخص العادي الشعور بالذنب بطريقة أو بأخرى على العالم من حوله، ولهذا السبب يحتاج أغلب الناس إلى وجود «عدو» ـ شيء ما يسقطون عليه شعورهم الداخلي بالذنب ـ ومن خلاله أيضاً يستمد الطغاة قوتهم، حيث يتلاعبون بالشعور بالذنب لدى الناس ويجدون هدف مقنع له.

كان هناك أيضاً إكتشاف لمسألة الاستخفاف بالمشاعر، فقد ظهر الغضب على السطح بسبب فرض المشاعر الذي يجعل الشخص يشعر وكأنه «ضحية»، فبالنسبة لتوجه الدماغ الأيسر فإن المشاعر هي الجانب المعاكس للعقلانية والمنطق والاتزان، فالفكرة الذكورية الشوفينية هي من فرضت أن المشاعر حصرا على المرأة والأطفال وشخصية الفنان. ولقد كانت المشاعر بالأساس مسألة فهم فكري وتحليل سريري، وعندما كانت تظهر بالداخل، كان يتم تصنيفها وترتيبها ورفعها بعيداً.

وفي بداية استخدام تقنية السماح بالرحيل، كانت هناك فترة تمرد وكره فعلي للمشاعر ورهبة من وجوب التعامل معها، وقد بدت فكرة وجوب المعاناة منها أمر مهين، وتطلب هذا تحول في مفهوم الذات بسبب التعريف القوي للهوية من خلال الفكر. أما الآن، فسواء تم الإعجاب بهذا أم لا، فلابد من الاعتراف أن الجميع عبارة عن كائنات فكرية/شعورية ولن يفيد الاستمرار بإنكار الحقيقة، وهكذا فسرعان ما صارت حقيقة أن لدينا مشاعر لا تشكل مشكلة. ومع تقنية السماح بالرحيل، كان الشيء الوحيد غير الاعتيادي هو التعرف على المشاعر والتخلي عنها، وصارت هذه العملية أسهل عندما بدأت الحالة البدنية بالتحسن. وعلى الرغم من أنه في البداية كان من الصعب مواجهة المشاعر، إلا أن الضوء في نهاية النفق أشرق من نفسه. وهذا ولد الأمل.

وفي غضون أيام من استخدام التقنية، تم تشافي الطرف الأدنى من القناة الهضمية من نفسه على الفور وهكذا تم إلغاء العملية، فضلا عن أن حدة الكثير من الأعراض التي كانت موجودة لأعوام ولعقود بدأت تنخفض مع مرور الأشهر وبدأت مرات تكرارها تقل. والصداع النصفي تحديدا صار يقل تدريجياً، وكذلك اختفت آلام أسفل الظهر وبدأ الجسد يشعر بالخفة والقوة أكثر.

وبعد هذا حدثت أزمة مفاجئة جلبت معها ضغط عاطفي حاد،

فقد عاد التهاب الرئة بشكل حاد وصاحبه نزيف شديد، وكان هناك قرار داخلي هام جداً «سواء عملت هذه التقنية أم لا» فبدلاً من الذهاب إلى المستشفى والخضوع إلى عملية نقل دم، كان هناك تسليم تام، وتم التعرف على كل الأحاسيس التي حدثت في الباطن ولم تتم مقاومتها ولم يتم وسمها أو تسميتها وبدلاً من الأفكار أو الكلمات، كان هناك إحساس بالاتحاد مع الأحاسيس والتشنجات والألم ولم يكن هناك مقاومة للأحاسيس بغض النظر عن حدتها، كالوقوف على حد شفرة. تم التعرف على كل إحساس وشعور وتسليمهم، واستمر هذا لمدة أربع ساعات، وفي نهاية الأربع ساعات، توقف النزيف وذهبت التشنجات وتم تشافي الالتهاب. وكان هناك في وقت لاحق بعض العودات الخفيفة وتم التعامل معها بنفس الطريقة وأخيرا هدأت الهجمات واختفت. وهكذا، اجتازت آلية التسليم الاختبار الحاسم، ونجحت حين فشل كل شيء آخر، وهكذا ومع التطبيق المستمر بدأت كل الاضطرابات الأخرى بالتلاشي.

ومع مرور الوقت، حلت تجربة «المعرفة» محل التفكير، وجاءت المعرفة بأسلوب مختلف تماماً، فهي لطالما كانت موجودة هنا بانتظار اعترافنا بها. ففي صباح أحد الأيام وعند الاستيقاظ من النوم، كانت هناك «معرفة» بأنه سيتم التشافي من حساسية اللبلاب السام، وفي نفس الوقت، تبين أن مسمى، وسم «اللبلاب السام» بحد ذاته برنامج واعتقاد، وعلى أي حال، كانت هناك «المعرفة» بالحماية ضد اللبلاب السام حتى مع الذهاب للخارج ولمسه واللعب به ووضع بعض منه في مزهرية وأخذها إلى مقابلة البرنامج هذا المساء، التي كانت تحمل عنوان: «قوة الوعي في الشفاء الذاتي».

وحصلت حادثة أخرى من «المعرفة» في أحد الأيام عندما تم التعرض لرش مبيد حشرات كثيف، وكانت توجد حساسية شديدة من

هذا المبيد لعدة أعوام تؤدي دوما إلى صداع نصفي شديد، وفي ذلك اليوم تحديدا، حصلت «معرفة» مفاجئة بوجود مناعة ضد الأبخرة، فسرت داخل خيمة تبخير جديدة مع أخذ نفس عميق جداً من الأبخرة دون حدوث أية عواقب على الإطلاق، وهكذا حلت بهجة مفاجئة من الشعور بالحرية. فكم من الرائع أن تكون حرا وتختبر قوة العقل!. واتضح في تلك اللحظة أننا معرضين فقط للأمور التي نحملها في عقلنا، فليس من الضروري أن نكون عبيد العا لم أو ضحاياه.

ونفس الشيء حدث مع إعتقاد قديم حول الكوليسترول المرتفع، وعندما تم إلغاء المفهوم والمعتقد تم تناول منتجات الألبان من جديد دون حدوث أية تأثيرات سلبية على الكوليسترول. وفي الواقع، أظهر فحص الدم انخفاض تصاعدي لمستويات الكوليسترول غير الصحية!. وعلاوة على ذلك، اختفت الحساسية المفرطة من الأطعمة وقد استغرق الأمر عام آخر على الأقل ليختفي اختلال تحمل السكر ونقص سكر الدم. وكانت تتكرر لفترة من الزمن في فترات الضغط، وخصوصاً بعد المجهود البدني وتناول السكر والحلويات مع الكافيين.

وفي تلك الأثناء، كان من الممكن العودة إلى نظام غذائي إعتيادي بعد سنوات من القيود الشديدة. فما أجمل الحرية في تناول أطعمة تحتوي على بذور (غير مسموحة في التهابات الرتج)، وكل الأطعمة التي كان من المفترض أنها ممنوعة بسبب القرحة والتهات القولون وحتى آيس كريم سانداي!. ومع أن الشفاء من نقص سكر الدم استغرق عامين إلا أنه كان من الممكن أخيراً تناول الحلويات التي كانت ممنوعة لسنوات.

أما أزمة منتصف العمر فكلها كانت نظام اعتقادي أيضاً، وعندما تم إلغاء هذا الاعتقاد وتسليمه، اختفت البرودة من اليدين والرجلين، وكذلك اختفى التعب، والاكتئاب البسيط، وسرعة الانفعال. وازدادت قدرة الجسد الاحتمالية فصارت قدرته على العمل لا محدودة تقريباً.

الآن، فقد تم استبعاد الأمور الأكبر، وتمت معالجة بعض الإضطرابات بوعي، فقد تم تسليم الاعتقاد بالناسور الشعري واختفى بغضون ستة أسابيع، في حين استغرقت قناة استاكيوس التي كانت دائما تغلق في الطائرة وتسبب ألم حاد في الأذن اليمنى، عامين لتصحح نفسها، فكان هناك استمرارية بالسماح برحيل كل الأفكار والمشاعر حيالها وتم اتباع تقنية التخيل التصويري في نفس الوقت بحيث تم تصور أن زاوية هيكل القناة في الجهة اليمنى تتغير إلى زاوية طبيعية، وكان هذا الإضطراب الوحيد الذي تم استخدام فيه التخيل التصويري. ومع نهاية العامين اختفى هذا الاضطراب و لم يعد هناك المزيد من الصعوبات في تنظيف الأذنين مع تغيرات ارتفاع الطائرة.

وفي ذلك الوقت، بدأت آلام الرقبة تتشافى تدريجياً، وكانت هناك إمكانية للرقص، وفي أثناء الرقص كان هناك تسليم لأية مقاومة لألم الرقبة. وهكذا، سرعان ما بدأ الجسد يتخذ تلقائياً حالة شفاء ذاتي كأنما يوجد هناك خبير إختصاصي يقوم بتقويم العمود الفقري يدوياً. كان إحساساً غريباً، كوجود معالجين يقومون العمود الفقري.

وبينما كان هذا يحدث، كانت هناك أيضاً تغيرات تحدث في الدورة الدموية باليدين والقدمين و لم يعد هناك شعوراً بالبرودة طيلة الوقت. أما مرض رينودز في أطراف الأصابع التي كانت مهددة بالإصابة بالغرغرينا، فقد عاد أدراجه من نفسه، وذهب التورم من أطراف الأصابع وعادت إلى لونها الوردي الطبيعي من جديد. بالإضافة إلى ذلك، إختفى الألم الحارق في أطراف الأصابع وعادت الأحاسيس من جديد. وقبل ذلك الوقت، كانت الأصابع قد فقدت أحاسيسها لدرجة أنها لا يمكنها أن تقلب صفحات كتاب.

وبسبب التشافي من المزيد من الاضطرابات الخطيرة، توفرت الطاقة والوقت للالتفات إلى المسائل البسيطة، فكان هناك اعتقاد قديم بأنه يتم

التقاط القشرة التي تصيب الرأس من صالونات الحلاقة وعندما تم تسليم هذا الإعتقاد إختفت القشرة، ونفس الشيء مع الإعتقاد الذي يربط ما بين مرض قدم الرياضي وأرضية غرف الفنادق، فمع الإلغاء المستمر لذلك الإعتقاد، إختفى المرض.

في عيد شكر إحدى السنوات، كانت هناك فرصة لتجربة التقنية في موقف خطير، فقد سقطت قطعة خشب كبيرة على القدم اليسرى وتسببت في كسر كل العظام الأمامية وبدلاً من الإسراع والذهاب لتجبيرها، تم استخدام تقنية السماح بالرحيل. وبحلول عيد الميلاد، كان من الممكن الوقوف على حلبة الرقص ومن ثم في وقت لاحق، تشافت التواءات شديدة في الكاحل من نفسها في غضون دقائق من تسليم الألم.

تشافي البصر

في إحدى الليالي وبينما كنت ألقي محاضرة حول آلية التسليم وأذكر كل حالات الشفاء المذكورة في الأعلى التي تمت تجربتها، قال أحد من الجمهور: «دكتور، إذا كنت قد تشافيت من كل هذه الإضطرابات، لماذا إذن مازلت ترتدي نظارة طبية؟ ألا يمكن لضعف النظر أن يتشافى بنفس الطريقة؟».

«حسنا، لم أفكر أبداً بنقطة ارتداء النظارة من باب المرض، فلطالما رأيت بأنها ضعف في التركيب التشريحي للجسد، ولكن الآن عندما ذكرتها، لا أرى أي سبب يمنع من وجوب شفائها». وهكذا تم نزع النظارة ووضعها في جيب المعطف. نعم، صحيح أنه في ذلك الوقت كان البصر آخذا بالانخفاض وكان قد تم صرف نظارة ثلاثية البؤر، ولكن لدى مغادرة المحاضرة في ذلك المساء تراودت نفس المعرفة الداخلية أن هذه الحالة ستتشافى من نفسها مع ما يكفي من الايمان والثقة.

وبالعودة إلى المنزل بدون ارتداء النظارة، كانت الرؤية غير واضحة

وكانت سرعة القيادة منخفضة مع تشغيل مصابيح السيارة الأمامية على طول الطريق، وكان هناك معرفة داخلية بأننا دائماً قد نرى ما نحتاج أن نراه، ولن نكون قادرين على رؤية ما أردنا أن نراه. وخلال الأسابيع الستة المقبلة، تمت ملاحظة وتعلم الكثير عما يدور وراء الأمور اليومية الاعتيادية التي نراها، فهناك عدد لا يحصى من المشاعر التي تتنوع ما بين حب الاستطلاع إلى المنافسة إلى الإثارة إلى الدغدغة الفكرية، ولا نحتاج إلا إلى حوالي 5 % من بصيرتنا لنعمل بالعالم.

وحدثت ظاهرة غريبة، فقد تمت رؤية فقط ما هو ضروري، فكانت قراءة الصحف والمجلات ومشاهدة التلفاز أو الذهاب لمشاهدة فلم أمورا مستحيلة، وقد تبين أن أغلب ما نراه هو هروب. لقد كان الأمر كما لو أن السيد ماغو هو من يقبع خلف عجلة القيادة، حيث كانت نفس الظواهر الغامضة تحدث مرارا وتكرارا، فعندما تكون الرؤية مهمة يتم ذلك، وأتيحت رؤية حافة هاوية فقط لأنها كانت ضرورية.

كان هناك قدر كبير من القلق، ومع التسليم المستمر للخوف ومع نهاية الستة أسابيع تبين أخيرا أن الخوف قد ولى، وحل محله تسليم عميق: «حسناً، سأرى المسموح لي أن أراه فقط»، في حين تم طوعاً تسليم الأغراض العاطفية التي كانت رؤيتها حتى ذلك الوقت مساعدة.

وبعدها حل إحساس عميق بالسكون الداخلي والسلام وشعور بالاتحاد مع ما يحرك العالم، وفي تلك اللحظة، عاد البصر تماماً وبشكل ممتاز فجأة، وما كان لا يمكن رؤيته أو قراءته صار الآن واضح وضوح الشمس: لافتات الشوارع، الخطوط الصغيرة في ضوء خافت، الأجسام وبتفاصيل دقيقة بالغرفة وعلى مسافة كبيرة. وفي اختبار فحص النظر لتجديد رخصة القيادة، قال المختص أن النظر كان ممتازاً ولن تكون هناك حاجة لاستخدام النظارة مجددا. وهذا لم يحدث قط في أي اختبار فحص نظر سابق!

ومنذ أن تم سرد هذه القصة، انتزع عدد لا بأس به من الناس نظاراتهم وخاضوا نفس التجربة، ومن المثير للدهشة أن كل واحد منهم قال أن العملية استغرقت منه حوالي ستة أسابيع وأحد الأشخاص الذين حققوا نتائج مرجوة قرر أن يضعها من جديد وعندما تم سؤاله عن السبب، قال أن زوجته اعتادت على رؤيته بالنظارة وبدا شكله غير مألوف من دونها بالنسبة لها، ولذلك وضع نظارة بدون عدسة طبية لإرضائها وقد قام بذلك فقط لأنه أحبها وأرادها أن تكون سعيدة وهذا سبب يختلف تماماً عن الحاجة لارتداء نظارة بسبب ضعف النظر.

وأولئك الذين خاضوا تجربة شفاء البصر، يتفقون على اكتشاف واحد: إننا نرى من العقل نفسه وليس من مقلة العين!. ومؤخراً كانت إحدى الحالات لامرأة فقدت بصرها بعد فترة قصيرة من الولادة، وكان لديها تعطيل جسيم في كلا المقلتين وبعد استماعها لمحاضرة استعادة البصر، اتبعت البروتوكولات الطبية ومارست تقنية السماح بالرحيل على نظرها وخلال يومين بدأت بتجربة عودة النظر وجاءت بعد المحاضرة وقالت: «أعرف أنك محق، أعرف أن أحدنا يرى من خلال عقله لأن هذا ما حصل لي، أنا أرى، وأرى من عقلي!».

ولفهم كيف تحدث كل هذه العلاجات ـ التي تكاد بعضها تكون إعجازية ـ علينا أن نعيد النظر في الكثير من أفكارنا حول العمليات الجسمانية، وآليات الشفاء، والوسائل االتي تحقق فيها العلاجات الطبية نتائجها. لقد تم اكتشاف أن هناك قوة شفاء داخلية يقوم بها التسليم المستمر.

الفصل

21

أسئلة وأجوبة

يتضمن هذا الفصل الأسئلة والأجوبة تماماً كما هي من ورش العمل والندوات التي تم إلقاءها حول العالم بالسنوات الأخيرة، وتحسباً لأسئلة القارىء، فقد تم تضمين الأسئلة الإعتيادية الأكثر شيوعاً حول آلية التسليم.

الأهداف الدينية والروحانية

دائما ما يكون هناك عدداً من الأسئلة متعلقة بتطبيق التسليم لتحقيق ما يشار إليه عموما بالأهداف الروحانية وتوسع الوعي والمعتقدات الدينية، ويمكننا الإجابة على هذه الأسئلة من خلال ملاحظات عامة.

إن آلية التسليم لا تتعارض مع أي طريق ديني أو روحاني أو أي برنامج لتطوير الذات ولا تعارض أي موقف فلسفي أو ميتافيزيقي، ولا تستلزم أية تعاليم روحانية. وبدلاً من ذلك، فهي تقدم آلية يزيل من خلالها الإدراك بالذات كل العقبات إلى التقدم الروحاني، وهي أيضاً متوافقة مع الحركة الإنسانية.

إن جميع الطرق الروحانية والديانات تشدد على أهمية توسيع قدرتنا على الحب، وهذا تحديدا ما تنطوي عليه عملية التسليم، فمن خلال إزالة

عقبات الحب، تتوسع القدرة على حب الإله، والذات والآخرين.

يسهل التسليم أيضاً التعاليم الأساسية لجميع ديانات العالم العظيمة، فالهدف الأساسي من هذه التعاليم هو تسليم «الذات القاصر» التي تسمى عادة «الأنا»، وتقنية السماح بالرحيل تسهل هدف إلغاء الذات القاصر من خلال استخدام عملية التسليم الداخلي البسيطة، وعندما يتم تجاوز الذات القاصر، تشرق الذات الحقيقية الداخلية. لنأخذ على سبيل المثال، المعاني التعبيرية القصيرة الأكثر شيوعاً لظاهرة التسليم هذه، كما وردت في أغلب الديانات التي عادة ما تتبع النمط التالي:

«سلِّم ودع الإله يستلم».

«إستكينوا واعلموا أني أنا الله».

«سلم حياتك وإرادتك لعناية الله على قدر إدراكك له».

«استسلم لما يكون، ففي كل شيء، ثمَّ وجه الله».

من الواضح أن السماح برحيل السلبية يسهل علينا اتباع التوجه الذي حثتنا علينا كل الديانات والطرق الروحانية، فعملية السماح بالرحيل تعنى أساساً بالمشاعر، ورأينا أن للمشاعر تأثير عميق في أفكارنا ونظمنا الإعتقادية، ووفقاً لما ذكر أغلب الأشخاص الذين طبقوا آلية التسليم أنها سهلت أهدافهم الروحانية والدينية، أما أولئك الذين لا يتبعون بوعي أي أهداف روحانية أو دينية لاحظوا أنها سهلت قابليتهم على المحبة التي زادت من سعادتهم ورفاهيتهم.

أشار كارل يونغ إلى أن كل شخص عليه أن يتخذ موقف تجاه الإله وذلك الإله هو أحد أهم النماذج البدئية في اللاوعي سواء رغب الفرد بذلك أم لا، وحتى الملحد لديه مشاعر حيال مفهوم الإله، لهذا سواء كان الإله موجود أم لا، لابد من التعامل مع هذا الموضوع إن عاجلاً أم آجلاً. ولن يكون قمع مشاعرنا حيال الإله أو استحواذ الموضوع علينا

بالوعي حلا مرضياً. وهكذا فإن تقنية السماح بالرحيل تحقق حلول للصراعات الداخلية طويلة الأمد سواء للملحد أو المؤمن.

السؤال: ما علاقة السماح بالرحيل بمفهوم الخطيئة ككل؟

الجواب: إذا نظرنا إلى المشاعر السلبية التي ناقشناها ووصفناها بمصطلحات دينية، سنجد أن ما وصفناه هو في الحقيقة ما يسمى «الخطايا المميتة» ونظراً لأن آلية التسليم هي طريقة للتخلص منها، سيتبين أن السماح برحيل التعلق بهذه الخصال يسهل تحقيق التعاليم الدينية في حياتنا الشخصية.

السؤال: أنا لا أتبع أي طريق روحاني محدد ولكن لدي طريقي الخاص. كيف يمكن لهذه التقنية أن تفيدني؟

الجواب: كل الطرق الروحانية بلا استثناء تعتمد على طريقة إلغاء الأنا، فالأنا تشمل كل برمجاتنا السلبية، والتسليم عملية لا يشق لها غبار في السماح برحيل البرمجات السلبية وهي بالتالي أفضل وسيلة لتسهيل الإدراك الروحاني.

السؤال: هل تتعارض هذه العملية بأي شكل من الأشكال مع إيماني؟

الجواب: بل على العكس من ذلك، فما عقبات الإيمان؟ ستلاحظ أنها كلها أشكال من السلبية، وهكذا، فإن السماح برحيل السلبية سيزيل ما يعيق الإيمان.

السؤال: أنا غير مؤمن، ولكنني مهتم بالأمور الروحانية، هل هذه الطريقة مفيدة بالنسبة لي؟

الجواب: آلية التسليم هي مجرد وسيلة. ويمكنك استخدامها لتخطي العقبات للحصول على ملايين الدولارات أو لتخطي عقبات تنمية الوعي الروحاني، فالكثير من الأشخاص الذين سلموا باستمرار قالوا

إنهم اكتشفوا شيء داخل أنفسهم يماثل الحب ذاته، شيء مستقل عن الجسد والعواطف والأفكار وأحداث العالم. هل سبق أن سمعت عن شخص صار يشعر بعدم رضى بسبب هذا الإكتشاف؟

السؤال: هل تقنية السماح بالرحيل تعارض أي تعاليم روحانية أو دينية؟

الجواب: كشفت دراسة حول هذا الموضوع أنه ليس هناك تعارض ما بين السماح برحيل السلبية مع أي تعاليم روحانية.

السؤال: لقد تركت الدين منذ عدة سنوات لأنه خلق لي الكثير من الشعور بالذنب الذي لم أستطع تحمله. ماذا سيكون تأثير استخدام تقنية السماح بالرحيل؟

الجواب: من خلال الملاحظات السريرية خلال أعوام، يتضح أن الشعور بالذنب من أكثر الأسباب شيوعاً التي يترك الناس دينهم بسببها، وذلك لأنه يبدو أنه لا يمكن تحقيق الأهداف. إسأل نفسك لماذا تبدو هذه الأهداف مستحيلة؟ وستجد أنه دائماً ما سيكون هناك تفاوتاً بين ما تم تعليمه للشخص أن عليه أن يكونه ومع ما يرى نفسه عليه حقاً. وبدلاً من الشعور بالذنب، جرب أن تسمح برحيل كل المشاعر السلبية التي تظهر، وانتظر، وراقب التغير بالتصرفات الذي قد يحدث. مرة أخرى، السماح بالرحيل هو وسيلة يمكن استخدامها لتسهيل أهدافك في أي جانب من جوانب حياتك. أما كيفية استخدامها فهو راجع إليك، ولكن البدء مع الشعور بالذنب يعتبر نقطة بداية جيدة يمكنك أن تنطلق منها بما أنه بيئة للمعاناة والأمراض.

التأمل والتقنيات الداخلية

السؤال: كيف ترتبط آلية السماح بالرحيل والتسليم بمختلف التقنيات التأملية؟

الجواب: تقريباً كل التقنيات التأملية تهدف إلى صفاء الذهن، وهذا أساس القول الوارد في المزامير: «استكينوا واعلموا أني أنا الله». وقد اكتشف الكثير من ممارسي التأمل أن الوصول إلى سكون العقل هو المشكلة الأساسية في التأمل بحد ذاته، وذلك لأن المشاعر المقموعة تنشيء أفكار مستمرة وهذه الأفكار هي أساس مشكلة صرف الانتباه في التأمل. ولهذا فإن التعرف على الطاقة الكامنة خلف هذه المشاعر المقموعة والسماح برحيلها يسهل هدف التأمل، وعندما يتم التعرف على الشعور الكامن خلف قطار المشاعر وتسليمه، يتوقف هذا القطار بأكمله على الفور. ومن الممكن من خلال التسليم المستمر الوصول إلى حالة عقلية صامتة إلى أبعد الحدود، ويمكن تحقيق هذا أثناء قيام المرء بنشاطاته اليومية، وبالتالي يضاعف القدرة على التأمل التي تقتصر أغلبها على عدد معين من الدقائق أو الساعات خلال اليوم. ومن الممكن أيضاً من خلال التسليم المستمر الوصول إلى حالات عليا من الوعي.

السؤال: لا أتبع طريق روحاني ولكنني أقوم بتقنيات التوكيدات والتخيل التصويري، هل تنفعني تقنية السماح بالرحيل؟

الجواب: السماح بالرحيل يساعد إلى حد كبير في تقوية التوكيدات، فالتوكيدات عبارة عن جملة إيجابية، يحد من قوتها حقيقة أننا سواء بالوعي أو اللاوعي لدينا العديد من البرمجات السلبية التي تقول الشيء المعاكس لما تقوله التوكيدة. ويمكنك اكتشاف ذلك من خلال ملاحظة أنك بمجرد ما تكتب التوكيدة، فإن عقلك يقول: «نعم، ولكن....» إنها هذه الـ «نعم، ولكن» هي ما تحد من قوة التوكيدة وتقلل من فعاليتها. وإذا ما سلمت عقبات التوكيدات، ستلاحظ زيادة سريعة في فعاليتها.

العلاج النفسي

السؤال: أعمل أنا في مجال التحليل النفسي، هل يمكن أن تكون تقنية السماح بالرحيل مفيدة؟ أو أنها ستتعارض مع تحليلاتي التي يرتفع ثمنها تدريجياً؟

الجواب: ناسبت هذه التقنية المعالجون الذين تعلموها، فقد تعلمها العديد من الأطباء النفسيين وعلماء النفس والمعالجين واستخدموها في عياداتهم، وقد سمعنا حتى الآن معدل 100 % من تقييمات إيجابية على النتائج. وذلك لأن قدرة المريض على السماح برحيل السلبية والقيود الذاتية تسهل عملية ما تسمى «العمل على» مما يسمح للمعالجة بالمضي قدماً بسرعة أكبر. واكتشف المعالجون النفسيون بحد ذاتهم، أن السماح بالرحيل ساعد في فهمهم للمرضى وأنه الحل للانتقال المقابل، فعندما يتعلم المعالجون كيف يتعرفون على المشاعر السلبية ويسمحوا برحيلها، يمكنهم أن يتجنبوا تطور العديد من الأمراض المرتبطة بالجهد خلال دورة ممارستهم العلاج. وبالتالي، فإن التقنية تعتبر عنصر مساعد بالعلاج النفسي حيث تزيد من فعاليته ومن الرضا بالنتائج.

السؤال: أنا في مجموعة علاج نفسي، كيف يعمل هذا مع آلية التسليم؟

الجواب: مثل العلاج النفسي الفردي، فإن قدرة الشخص على تسليم مشاعره السلبية الداخلية تسهل عمل المجموعة بصورة كبيرة.

السؤال: أنا محلل يونغي، هل تتناسب هذه الطريقة مع عملي؟

الجواب: من خلال التسليم، يمكننا أن نحرر أنفسنا من أن نكون تحت تأثير النماذج البدئية، والنماذج البدئية هي بالتأكيد مجموعة من المعتقدات والمشاعر. وبالتالي هي برمجات كأي برمجات أخرى، والفرد الذي يتبع آلية التسليم للسماح برحيل المعتقدات، والمشاعر المبرمجة،

يملك السلطة على اختيار أنماط النماذج البدئية بدلاً من أن يكون مدفوع بها بلاوعي.

إدمان الكحول والمخدرات

السؤال: أنا عضو في مجموعة مدمنو الكحول المجهولون وأود أن أعرف إذا كان بالإمكان للآخرين في المجموعة أن ينتفعوا من هذه التقنية؟

الجواب: بالعادة تسهل تقنية السماح بالرحيل وبشكل كبير عمل برنامج الإثنى عشر خطوة لعلاج الإدمان، وخاصة في الخطوة الثالثة التي تنص على: «قررنا تحويل حياتنا وإرادتنا لعناية الله على قدر إدراكنا له». وهذه الخطوة بالذات محبطة للكثير من الأشخاص في المجموعة لأنه لا توجد طريقة «كيف يمكن القيام بذلك». كيف تحول إرادتك وحياتك إلى عناية الله أو إلى قوة عليا؟ إذا نظرنا إلى الإرادة، سنرى أنها رغبة وهذه الرغبة مرتبطة بتعلقات، وبالتالي فإن آلية التسليم تسهل عملية التحرر من التعلقات، وهذا تقريباً مشابه للخطوة الثالثة في قصدها. الاستسلام لله يعني السماح برحيل عناد الشخص، والعناد هو الأنا بحد ذاته.

إن الاستغراق بشرب الكحول هو انسياق، إكراه بسبب تعلق، ويمكن إضعاف هذا وتخفيفه من خلال عملية التسليم، فالشراب أيضاً هروباً من ألم المشاعر السلبية. لذلك، فالسماح برحيل المشاعر السلبية تقلل من الحاجة النفسية للهروب بهذا الشكل تحديدا، وهذا ينطبق على باقي المخدرات أيضاً حيث أنها كلها محاولات ليحل شعور مرتفع محل شعور منخفض. فتقنية السماح بالرحيل لا تحل محل الحاجة إلى مجموعات المساعدة الذاتية أو مدمنو الكحول المجهولون، ولكنها تساعد وبصورة كبير على نجاح برامج الشفاء وهي بالتأكيد تتوافق مع

كل المجموعات المجهولة التي تعتمد على الخطوات الإثنى عشر.

العلاقات

السؤال: بدأت طريقة روحانية منذ أعوام عديدة ولا أفهم لماذا مازلت أختبر مشاعر سلبية.

الجواب: هناك وهم منتشر أن الأشخاص المتطورون روحانياً والمحبون ليست لديهم أية سلبية أبداً، كما لو أنهم بالفعل ملائكيون، ولذلك فهم ينزعجون كونهم ما زالوا يشعرون بمشاعر سلبية، ومن ثم تتفاقم هذه المشاعر بسبب شعورهم بالذنب وإحباطهم الذاتي. فعليهم أن يدركوا أن مشاعرهم مؤقتة وأن عزمهم على التطور سيظل مستمراً.

إن سماحك برحيل الشعور بالذنب لأنك مازلت مجرد إنسان عادي على الرغم من طموحاتك الملائكية! وتعاطفك تجاه فطرتك الإنسانية وجهازه العصبي ووظائف الدماغ المرافقة له تسمح لك أن تتوازن بشكل أكبر. فالطموحات السماوية ليست بالضرورة تجعلنا ملائكة.

السؤال: لدي زميل بالعمل لا يقوم بأعماله، وكل مرة أراه فيها أشعر باستياء ومن ثم أشعر بالذنب بسبب الاستياء منه، كيف يمكنني أن أبدأ بممارسة السماح بالرحيل في هذا الموقف؟

الجواب: نلاحظ مشاعرنا تجاه موقف ما ونتقبلها، ومن ثم نشرع بتطهيرها كأولوية أساسية بدلاً من الانغماس بالانفعالية. فالكثير من الناس في مكان العمل يعتقدون أن عليهم أن يقمعوا مشاعر الإستياء لديهم، غير أن هذه الطريقة لا تعالج المشكلة وستسرع التوترات أيضاً. مع تقنية السماح بالرحيل، أعبر أسوار نفسك وتعرف على المشاعر السلبية عند نشوئها واجعلها تظهر بدون قمعها أو تصريفها، ومن ثم حول انتباهك من المشاعر إلى شيء آخر. اسمح للمشاعر أن تأتي ومن ثم اسمح لها أن تخرج.

السؤال: لقد نصحت أن نحول انتباهنا عن الشعور السلبي، كيف يختلف هذا عن كبت المشاعر؟

الجواب: الكبت عملية غير واعية، يتم من خلالها وضع مشاعر غير مقبولة خارج الإدراك ولا يتم التعامل معها. أما في تحويل الانتباه، فأنت تتخذ قرارا بعدم الانغماس في الشعور السلبي، وأنت بالفعل اعترفت بالشعور بداخل نفسك كجزء من بشريتك وقبلته ولكنك أخترت أن تسمح برحيله لأنك تريد شيء أعلى، شيء مثل السلام، والتناغم وإنجاز هذه المهمة. سيحول الناس في بعض الأحيان انتباههم من خلال القيام بنشاطات مثل إعادة ترتيب الأثاث قليلا، أو فتح ستائر النافذة وإغلاقها، أو الذهاب سريعاً إلى دورة المياه، أو أخذ استراحة قصيرة لشرب القهوة، فهذه النشاطات تسمح للحظة بتحويل الانتباه من السلبي إلى الإيجابي.

السؤال: لاحظت وكأن هناك بعض المشاعر التي تتكرر في كثير من الأحيان على الرغم من استخدامي الطريقة بانتظام.

الجواب: إن تكرار حدوث المشاعر السلبية قد يشير إلى ضرورة استغراق فترة بالتفكر في الأنماط المتكررة، فقد يتبع أسلوب التعامل مع المشاعر السلبية أنماط الوالدين أو العائلة أو الأنماط الثقافية أيضاً، فهناك اختلاف واسع بين الثقافات في كيفية التعامل مع المشاعر. إذن، أنظر إلى الأنماط اللاواعية الكامنة التي تحدث مع استجابتك العاطفية واسمح برحيل هذه الأنماط.

السؤال: ماذا لو استمر الشعور السلبي تجاه شخص أو موقف بالرغم من عزمي وجهدي المبذول بالسماح برحيله؟

الجواب: أحيانا، يضطر الشخص تقريباً على الاستسلام لموقف ما ويفترض أنه كارما. ومع البحث الروحاني، سيجد الشخص أنها بالفعل كارما. فلنفترض أنها تصفية كارمية (أنك تسدد ثمن كارما) لكونك

قد تصرفت بوضاعة مع الكثير من الناس!، والآن صارت لديك الفرصة لترى كيف يكون الوضع عندما يتعامل معك الناس بوضاعة. أحياناً، يكون الشيء المعقول الوحيد المتبقي لتقوم به هو الاستسلام للأنماط الكارمية، ولا ينبغي أن تؤمن بالكارما كمذهب ديني كي تتخذ هذه الخطوة، ولكن أن تتقبل ببساطة قانون التفاعلات الانسانية الأساسي الذي ينص على أن «الجزاء من جنس العمل»، فلم يكن أغلبنا قديسين طوال الوقت!.

السؤال: أنا معلم وأحيانا يكون هناك طلاب يزعجونني ولأني معلمهم أود أن أتخلص من هذا الانزعاج كي أكون مساعداً لهم، بماذا تنصحني؟

الجواب: بالبداية، تقبل أنك منزعج وأنه ليست هناك مشكلة أن تكون منزعج، وأن هذا ثمن الوعي البشري. إسمح للانزعاج أن يظهر تماماً على السطح بدون وصفه بأي شيء أو اعتباره أمر شخصي. وبدلاً من مقاومته، أطلب المزيد منه، واعتبرها ببساطة طاقة سلبية، فهذه الملاحظة ستجعلها أمر غير شخصي، ومن بعدها اسأل نفسك، هل أنت مستعد للسماح برحيل هذه الطاقة؟ وهكذا، سترحل الطاقة على الأغلب.

السؤال: زواجي ناجح ولكن هناك لحظات من الانزعاج والإحباط والخلافات، كيف يمكنني أن أتعامل مع شعور الإحباط والانزعاج من زوجتي؟

الجواب: لقد ذكرنا سابقاً بأنه لا مشكلة من الشعور بالانزعاج وهو جزء من كوننا بشر، وكل ما عليك القيام به هو أن تألف طريقة الشخص الآخر وأسلوبه في التعبير. فغالباً ما تكون هناك مواقف وتفضيلات مختلفة. وبالعادة، تدور الاختلافات حول درجة حرارة الغرفة، وإعدادات الصوت، وإنفاق الأموال. والحل هو السماح برحيل

إطلاق الأحكام حول تفضيلات الشخص الآخر أو الاعتداد بنفسك من باب أن طريقتك هي «الطريقة الصحيحة». فعلى كل شخص أن يتقبل بشرية الشخص الآخر وبالتالي، ستكون هناك بالتأكيد سلوكيات مختلفة أحياناً.

السؤال: كثيراً ما تؤدي هذه الاختلافات التي تكون في ظاهرها بسيطة إلى تدهور العلاقة، لأن الناس تلقي اللوم على الشخص الآخر أو تريد تغير سلوكياته، كيف يمكنهم العيش بسلام بدلاً من ذلك؟

الجواب: عليك فقط أن تتقبل أن كل العلاقات فيها مد وجزر، وأن يكون لديك روح الدعابة حيال الحالة البشرية نفسها وما فيها من تناقضات واختلافات، فأنت تريد أن يكون الشخص الآخر سعيداً ومرتاحاً وأنت تعرف أنك ستكون سعيداً ومرتاحاً عندما يكون كذلك، فهناك توافق متبادل لعيش أسلوب حياة مسالم. إسمح برحيل الحكم على الآخرين ولومهم والتحكم بهم، واسمح برحيل توقع أن يكونوا مختلفين عما هم عليه، فجميعنا لدينا نواقص. يمكنك من باب اللهو أن تكتب قائمة بنواقصك، ويمكن أن تتخذ قرار بألا تركز على السلبية في بيئة الشخص أو بالعلاقة. يمكن للناس أن يتجاوزوا التوترات والاختلافات لفترات متنوعة من الزمن. وفي مراحل عمرية مختلفة، يمكنك أن تتجاوز الأمور بشكل أكبر أو أقل.

السؤال: ماذا عن المشاعر السلبية التي تنتاب الوالدين لدى تعاملهم مع الأطفال؟

الجواب: تحمل سلوكيات الأطفال يختلف باختلاف السياق الثقافي والجنس والعمر ووجهات النظر الأخلاقية وغيرها من العوامل، فقد تتقبل منهم أمور في سن الروضة لا يمكنك تحملها في الصف الثالث. وعادة ما ينبغي على الوالدين أن يسمحوا برحيل التوقعات بأطفالهم، فما شعور موسيقار مبدع حيال فكرة أن ابنه لا

يملك مهارات أو ميول موسيقية؟ التوقعات ضغط خفي على الشخص الآخر الذي بالمقابل سيقاومه باللاوعي. في التربية، ينبغي أن تتخلى عن التوقعات والمحسوبيات الشخصية، فإذا كنت لاعب بلياردو ماهر، هل يمكنك أن تسمح برحيل شعورك بخيبة الأمل لأن أداء ابنك على طاولة البلياردو فظيع؟

وهناك أيضاً مسألة شائعة، وهي الإفراط في التربية، فأحياناً يخلط الوالدين ما بين محبة الطفل الناشىء وإنقاذه من الصعاب. في حين أن الحب في عمر معين يعني أحياناً: «الحب الحازم»، وهذا يعني السماح للطفل أن يجد طريقته الخاصة للنجاة من الفوضى التي قام بها وذلك كي يكتشف ثروته الداخلية.

السؤال: إذا ما سمحت برحيل الكثير من الشعور بالذنب، ألن ينتج عن هذه التقنية إقامة علاقات غير شرعية؟

الجواب: على العكس من ذلك، إن إقامة العلاقات غير الشرعية مبنية على تقدير ذات منخفض واستغلال وقلة وجود الحب. في حين أن السماح برحيل السلبية والأنانية، والاهتمام بالآخرين، وزيادة الاستمتاع برفقتهم، وتقدير الذات تغير من وجهة نظر الشخص في العلاقات وتزداد بسرعة قدرته على المحبة. فالكثير من العلاقات غير الشرعية تكون محاولة في اللاوعي لتخطي المخاوف والسعي للطمأنينة، وهذه كلها يمكن السماح برحيلها وبالتالي يحل محلها علاقات أكثر نضجاً.

السؤال: كنت أتبع علاجاً جنسياً يعتمد على إعادة تأهيل سلوكي، فهل هذا يتفق مع التقنية؟

الجواب: ليس هناك من تعارض، فإعادة التأهيل السلوكي محاولة إلى استبدال الإيجابي بالسلبي، خصوصا إستبدال «أستطيع» بـ «لا أستطيع»، وهذا ما تعتمد عليه تقنية السماح بالرحيل.

السؤال: هل تعالج تقنية السماح بالرحيل العجز والفتور الجنسي؟

الجواب: هي ليست علاج لأي شيء، وإنما تقنية استكشاف ذاتي توسع بسرعة الوعي بالمشاعر والأفكار والمعتقدات الداخلية، وكلا من العجز والفتور تعبيرات عن المستوى السلوكي لـ «لا أستطيع» التي تعني باللاوعي «لا أريد»، فكلاهما مقاومة للفرح والحب والتعبير والعيش. وأكثر الأسباب شيوعاً هو الشعور بالذنب والخوف والغضب والمشاعر المكبوتة التي تتسرب من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، فالعجز والفتور تعبيرات عن الصراع. وأغلب الأشخاص الذين استخدموا تقنية السماح بالرحيل أخبروا عن تحسينات شاملة في حياتهم الجنسية بمختلف الوسائل، والعديد منهم أخبروا عن شفائهم من موانع جنسية. وبالمثل، فالعديد أيضاً أخبروا عن شفائهم من الإفراط الجنسي والانشغال المفرط بالموضوع.

السؤال: كيف ترتبط آلية التسليم بمرحلة الشيخوخة؟

الجواب: تساعد على حدوث شيخوخة لطيفة. فالتقدم بالعمر يحدث تغييراً كبيراً في أسلوب حياتك، فغالباً ما يكون هناك انخفاض في البصر والسمع والحركة وهذا يعني اعتماد متزايد على رعاية الآخرين في أمور كنت تنجزها سابقاً بدون تردد. وقد يكون التقدم بالعمر مزعج، فجأة تعجز عن القيام بأمور كنت في يوم ما تتقنها، في حين أنك عندما تسمح برحيل شعور الانزعاج سترى أن العجز في الشيخوخة يخدم غرضاً، فهي تجعلك تستعد لمغادرة العالم، وإذا كنت لا تزال «نجماً لامعاً» في بعض جوانب حياتك، فقد تشعر بالاستياء من أنك تغادر العالم ولن يكون الأمر جميلاً بالنسبة لك، ولكن كونك تخبو شيئاً فشيئاً، هذا يعطيك وقتاً لتتكيف وتعتاد على حقيقة أنك راحل، فتقوم بأعمال روحانية تريد أن تكون قد أنجزتها بحلول الوقت الذي تغادر فيه. وعندما تستسلم لمرحلة التقدم بالسن كونها ببساطة

جزءاً من الحالة البشرية، ستشعر بالسلام حيالها، وستكون محباً أكثر، وستقدر محبة الآخرين، واهتمامهم بك، وكلما أصبحت محباً أكثر سترى أن كل من حولك يحاول أن يساعدك وأن من المحبة أن تسمح لهم بمساعدتك.

عادة ما يقول الناس: «سأكون أناني إذا ما سمحت لشخص ما أن يساعدني في حياتي». بالحقيقة، ستكون كريم، فالكرم هو الاستعداد لمشاركة حياتك مع الآخرين، فأن تسمح للآخرين أن يحبوك هي هبة تقدمها لهم.

الآلية

السؤال: كيف يمكن الانتظام بعملية التسليم أكثر؟

الجواب: في البداية، يكمن سر استخدام هذه الآلية أكثر وبانتظام بتمني القيام بذلك، هذه الخطوة رقم واحد، فيجب أن تكون لديك رغبة بالتحرر من المشاعر أكبر من رغبتك بالتمسك بها، وأحياناً كل ما تحتاجه مجرد مسألة تذكر ويمكنك أن تستخدم بطاقات ملاحظات لتذكيرك.

وهناك طريقة أخرى لتجعلها من روتين حياتك، حيث يمكنك بدء يومك بتسليم أفكارك ومشاعرك حيال توقعاتك، وأن تتصور الطريقة التي تود أن يمضي اليوم بها، وتسمح برحيل كل الأفكار السلبية التي قد تتعارض مع سير اليوم بهذه الطريقة. ومن ثم وفي نهاية اليوم، اجلس وسلم أي شيء ظهر على مدار اليوم وغفلت عنه أو لم يكن لديك الوقت الكافي للالتفات له، وتسمى هذه العملية «تطهير»، وقد لاحظ الكثير من الناس أنهم ينامون بصورة أفضل بعد القيام بهذه الطريقة.

ويمكنك أيضاً أن تحتفظ بدفتر ملاحظات تكتب فيه عن نجاحاتك، ويمكنك أن تدون هدف التسليم المستمر وتتابعه بالنتائج التي حصلت عليها.

وهناك طريقة أخرى أن تسمح برحيل مقاومتك للتسليم. فمع بداية اليوم، أكد نيتك بالسماح برحيل كل السلبية في ذلك اليوم، وأكد أيضاً أن لديك مطلق الحرية بألا تسلم. بالنهاية، هي مسألة اختيار بحتة، إسمح برحيل أي شعور بالإلزام حيالها، فليس هناك أي «ينبغي» في هذه المسألة.

السؤال: ماذا برأيك أكثر الأسباب شيوعاً لمقاومتنا التسليم؟

الجواب: نحن نعتقد بطريقة أو بأخرى، أننا إذا ما تعلقنا بذلك الشعور، فإنه سيجعلنا نحصل على ما نريد، ومن المفيد في حال علقنا بشعور ما أن نسأل: ما الذي حققناه من خلال التمسك به؟ فغالبا ما سنلاحظ أننا متوهمون أن هذا التعلق سيكون له بعض تأثير في بعض الأشخاص الآخرين وسيغير من سلوكهم أو تصرفاتهم نحونا، وإذا سمحنا برحيل هذا الوهم، سنكون مستعدين للسماح برحيل هذا الشعور.

السؤال: إذا ما سلمت على الدوام ألن يجعلني ذلك سلبي وغير فعال؟

الجواب: بالعكس، فالاستسلام سيتيح المجال للتصرف الفعال، فاللافعالية تحصل بسبب المنع والإخفاق في رؤية وسائل بديلة للتعامل مع موقف ما. فمثلا، سيقول أحدهم: «لقد أثار ذلك الشخص غضبي في المؤتمر مما جعلني أجلس هناك ولا أنبس ببنت شفة». الآن اتضحت المشكلة، فالصمت كان بسبب الغضب وتصور الشخص أن ردة الفعل العاطفية الوحيدة التي يمكن أن يتخذها هي الغضب، ولأن هذا غير مناسب في موضع عمل، لم يقل شيئا، في حين أنه لو سمح برحيل الغضب، لكان استطاع أن يعبر عن رأيه بكل ثقة بدلاً من التزام الصمت.

السؤال: لقد تعلمت من العلاج التعبير عن غضبي وأظن أنه أمر مفيد للغاية، هل علي أن أتخلى عن ذلك؟

الجواب: إذا نظرت إلى الغضب سترى أن أساسه غالبا ما يكون خوف، فنحن نغضب لأنه تم تهديدنا، فالتهديد يثير الغضب، والخوف يعني أننا نشعر بأننا أصغر من الموقف، فالخوف بيولوجياً يشبه الانتفاخ كي نثير الرعب لدى خصمنا. الغضب يأتي من الضعف أكثر من القوة، ولذلك فالشخص المستسلم يتكأ على القوة بدلاً من الضعف ولا يلجأ إلى الغضب ليتعامل مع الموقف. بالإضافة إلى ذلك، فهو لا يعول على الغضب. فللغضب تأثيرات هدامة، فهو مثلاً يتحكم بك بدلاً من أن تتحكم أنت به.

إن الشخص المستسلم تماماً هو حر باختياره، حتى لو أراد أن يعبر عن الغضب، ولكنه يفعل ذلك باختياره وليس لاحتياجه إلى ذلك. للغضب وخصوصاً المزمن، آثار ضارة على الجسم وقد أشارت أبحاث في الطب السيكوسوماتي أن الغضب المكبوت يرتبط بارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل ومجموعة متنوعة من الأمراض الأخرى.

السؤال: لقد ذكرت أن التسليم آلية نفسية طبيعية في العقل، إذا كان الأمر كذلك، فلماذا علينا أن نتعلم كيف نقوم بها؟

الجواب: على الرغم من أن الاستسلام أو السماح بالرحيل فعلاً آلية طبيعية في العقل، ولكن ينبغي الأخذ بالاعتبار أن للعقل عدة دوافع متضاربة بحيث أن جزءاً من عقلك يود أن يتحرر من ضغط الشعور، في حين أن جزءاً آخر من عقلك قد تبرمج على أن يؤمن أن التمسك بالشعور سيحقق بطريقة سحرية ما نتيجة مرجوة، وما لم يكن الشخص واع ومدرك وقد أتقن الآلية، فإن صراعات العقل ستسيطر وتهيمن عليه. بالنهاية، تقنية السماح بالرحيل تعطيك القدرة على اختيار ميول العقل. فبدلاً من أن تكون تحت تأثير العقل، يصبح هو الآن تحت سيطرتك، فهي تفتح لك طريق الحرية والقدرة على حرية الاختيار.

السؤال: أعاني من صعوبة في القبول، بماذا تنصحني؟

الجواب: حول انتباهك إلى ما هو ضروري فعلاً وواقعي. أحياناً يكون الجو ماطر وأحياناً يكون مشمس وأحياناً غائم، لا يمكنك تغيير المطر ولكن يمكنك أن ترتدي معطفك، يمكنك أن تكون واقعياً وتتخذ خطوات ضرورية لتبقيك جافاً. هناك الكثير من جوانب الحياة التي لا يمكنك تغييرها ولكن يمكنك أن تسمح برحيل توقعاتك فيها أو الحاجة إلى أن تكون مختلفة عما تبدو عليه. مع المراقبة على سبيل المثال ستلاحظ أنه دائماً ما تكون هناك حرب تدور في مكان ما بالعالم، إذن من الضروري لكي تكون في حالة سلام أن تتقبل أن شن الحروب هو جزء من طبيعة البشر ولطالما كانت موجودة على مر التاريخ، فقد خاض الجنس البشري حروباً بنسبة 97 % من الزمن.

السؤال: لقد أدركت أنه لطالما وجهني الخوف وعدم الأمان طيلة حياتي، غير أن هذا على ما يبدو كان سبب نجاحي المالي. إذا ما تعلمت كيف أسلم، هل سيكون لهذا تأثير سلبي في دخلي؟

الجواب: عندما يتم السماح برحيل دافع منخفض، فإن العقل تلقائياً يضع محله دافع مرتفع، فما المشكلة في الاستمتاع بكسب لقمة العيش بدلاً من الانسياق بدافع الخوف؟ إن النشاط نفسه سيستمر ولكن هذه المرة من مجال أكثر متعة، وستتحقق الكثير من المكافآت الأخرى وليس فقط على المستوى المادي.

السؤال: ألا يسيء الناس التصرف بدون الشعور بالذنب؟

الجواب: نفس الإجابة، المحبة تهتم بالآخرين وتزيل العوائق التي يسببها الشعور بالذنب، وكلما صرنا محبين أكثر، قلت أذيتنا للآخرين وللمجتمع عموماً بصورة كبيرة، وعندما تهتم بحب في سعادة الآخرين، يتم الاهتمام بسعادتك ويتم حفظها.

السؤال: لدي ذاكرة ضعيفة، هل تعتقد أنه يمكنني تعلم هذه التقنية؟

الجواب: ليس هناك ما ينبغي حفظه في تعلم هذه التقنية، فهي ببساطة طريقة في السماح بالرحيل، وحتى الآن، لم نسمع عن أي شخص غير قادر على تعلمها.

السؤال: أحياناً أشعر أني أسمح بالرحيل وأحياناً أكون غير متأكد. أنا في حيرة، ما المشكلة؟

الجواب: ألقِ نظرة على مقاومة عملية التسليم نفسها، هل هناك أية مشاعر أو أفكار سلبية أو شكوك حول قدرتك على القيام بالتقنية؟ د ع كل هذه المقاومات تظهر على السطح وتقبلها ودعها ترحل. وأكد نيتك أن تكون شخصاً أكثر سعادة ومحبة وسلام.

الاستسلام إلى المطلق

السؤال: لقد ذكرت أن «التسليم على مستوى عميق» يعتبر طريقة نختبر من خلالها الحقيقة المطلقة، هل يمكن أن تصف ما الذي يحدث؟

الجواب: يمكننا أن نسميها «المرحلة الأخيرة» فعندما تطبق السماح بالرحيل على كل جوانب حياتك بدون استثناء فإن طاقة العمل الروحاني تزداد قوة أكثر وأكثر. ويصبح هناك اهتمام مستمر والتزام بالطريقة بغض النظر عما يحدث.

يقول بعض الناس: «مارست نشاطات روحانية لمدة 30 عاماً ولازلت مكانك راوح».، لقد قاموا ببعض التأمل هنا، وقد صلّوا قليلا هناك، وحضروا ورش عمل، واستمعوا إلى متحدث، وقرأوا كتاب، وكل هذا كان على نحو متقطع. ولا مشكلة في ذلك، فأنت مشغول بالعالم وبتكديس البيانات التي تعرف أنك ستستخدمها في وقت لاحق.

ولكن يحين وقت بعد ذلك، تصبح كل الممارسات التي تقوم بها أياً كانت، مهمة بالنسبة لك وتؤديها طيلة الوقت. يغمرك التفاني في سبيل الحقيقة، ولست أنت من يوجه ذلك، بل تصبح أنت كلك مأخوذ بمصيرك،

فمن خلال الالتزام الكارمي الخاص بك، اخترت المصير المطلق. وفي تلك النقطة، لنفترض أنك تستخدم تقنية التسليم، وهذا يعني أنك تسلم وتسمح برحيل كل شيء في لحظة حدوثه، فهو يقع في 1/10000 جزء من الثانية - يأتي، يصل إلى ذروته ومن ثم يغادر. إذن، تسمح برحيل كل شعور، وكل فكرة، وكل رغبة في قمة ذروتهم، وتصبح هذه العملية مستمرة وغير متوقفة.

وكما ذكر في وقت سابق، أتذكر إني كنت أسمح برحيل تعلق شديد لمدة 11 يوم، جالس فقط دون القيام بأي شيء آخر غير السماح بالرحيل. كل فكرة وكل شعور وكل ذكرى وكل شيء عنه بمجرد ظهوره كان يتم التخلي عنه. فالأسى الذي نشعر به عندما نفقد أحد أفراد عائلتنا لا يقتصر فقط على فقدان هذا الشخص هنا والآن، ولكنه تراكم الطاقة لجميع الوفيات من كل الحيوات. لم يتوقف هذا التسليم لمدة 11 يوماً، صباحاً ومساءً. وبالنهاية توقف، ورحل إلى الأبد، ولن يكون هناك خضوع له مرة أخرى أبدا.

إذن، العمل الروحاني الجاد هو استعداد مستمر للسماح برحيل الأمور حينما تظهر. هو الاستعداد للتخلي عن الحاجة إلى التحكم في كل شيء وجعله يمشي على هوانا. في كثير من الأحيان، سيكون هناك أوهام حول طبيعة الواقع، وهذه أيضاً يجب أن يتم التخلي عنها، أي أن هناك صالح وطالح، مرغوب وغير مرغوب، فهذه كلها بالعقل. أما في الواقع، فالشمس تشرق وبعدها تأتي الغيوم، تهطل الأمطار فتنمو الأعشاب ثم تموت، سوق الأسهم يهبط ويرتفع، العمر يأتي ويذهب، ناس يظهرون ويغادرون، وهكذا فهناك مد وجزر، وإذا كنت تقف على نقطة معينة في هذه الدورة، فليس هناك داع من البكاء بسببها، لأن الدورة ستدور من تلقاء نفسها، ومن خلال الاستسلام لهذا الدوران فإنها بالنهاية ستختفي، أنت تخفيها من خلال اختيار أن تكون واحدا معها، وترفض رغبتك بتغييرها بمجرد ظهورها، قم بهذا باستمرار، مهما يكن، بلا توقف. وهذا

يعني أنه لا يمكنك أن تقوم باستثناء هذا أو ذاك بل يعني الاستمرارية مع كل شخص وكل شيء، فالشيء أو الشيئين الذين تخفيهما ربما يمثلان كومة أشياء، ولذلك أنت تتعلق، فهي ليست فقط هذا الشخص المزعج الذي تكرهه، لكنها تمثل كومة متكاملة من الطاقة بالنسبة لك، لذلك لا يمكنك تخطي حماتك.

وبالنهاية، يتم التخلي عن كل شيء يقف في طريق الوجود. الوجود جلي جداً، مذهل، ساحق جداً، لا شك فيه، وهو عميق، كلي، شمولي، غامر، ومغير تماماً، وظاهر بما لا يدعو مجال للخطأ. فعندما يتم التخلي عن كل ما يقف في الطريق، يتواجد هنا، بكل تألق وضياء.

وبدلاً من افتراض أن هذا الشيء يحدث بالمستقبل، امتلكه الآن، فالتنور ليس شيء يحدث بالمستقبل، بعد 50 عاماً من الجلوس متربعاً ومرددا «أوم». إنه هنا في هذه اللحظة، والسبب في أنك لا تختبر حالة السلام التام اللانهائي هو أنك تقاومها، وأنت تقاومها لأنك تحاول التحكم باللحظة وإذا سمحت برحيل محاولة التحكم باختبارك للحظة وإذا ما سلمتها باستمرار كنغمة موسيقية، فإنك ستعيش على قمة هذه الديمومة.

فالتجربة كنغمة موسيقية، في اللحظة التي تسمع فيها النغمة تكون قد مرت حقاً، بالثانية التي سمعتها فيها، كانت قد انقضت فعلاً. إذن، كل لحظة تنقضي كما تظهر، فاسمح برحيل توقع اللحظة التالية ومحاولة التحكم بها أو ومحاولة التمسك باللحظة التي مرت للتو. إسمح برحيل التشبث بما حدث للتو، إسمح برحيل محاولة التحكم بما تعتقد أنه على وشك الحدوث. وهكذا تعيش في فضاء لانهائي من اللازمن واللاحدث. هناك فضاء لانهائي يفوق الوصف، هناك أنت أخيرا هنا في منزلك.

الملحق (أ)

خريطة الوعي®

النظرة للإله	النظرة للحياة	المستوى	⇧	المقياس	المشاعر	العملية
الذات	كائنة	تنوير	⇧	1000-700	تفوق الوصف	وعي خالص
كل شيء	مثالية	سلام	⇧	600	نعمة وبركة	تنوير
واحد	كاملة	فرح	⇧	540	سكينة	تحول
محب	كريمة	حب	⇧	500	إجلال	رؤيا
حكيم	هادفة	عقل	⇧	400	إدراك	استخلاص
رحيم	متناغمة	قبول	⇧	350	تسامح	تجاوز
ملهم	واعدة	استعداد	⇧	310	تفاؤل	عزمة
قادر	مُرضية	حياد	⇧	250	ثقة	تحرير
غفور	ممكنة	شجاعة	⇳	200	إثبات	تقوية
غير مكترث	متطلبة	فخر	⇩	175	استحقار	انتفاخ

ثأري	معادية	غضب	⇩	150	كره	عدائية
منكر	مخيبة للآمال	رغبة	⇩	125	تعطش	استعباد
عقابي	مفزعة	خوف	⇩	100	قلق	انسحاب
مهمل	مأساوية	أسى	⇩	75	ندم	جزع
مُدين	مستحيلة	لامبالاة	⇩	50	قنوط	تنازل
منتقم	فاسدة	شعور بالذنب	⇩	30	لوم	إهلاك
مزدر	تعيسة	عار	⇩	20	خزي	إقصاء

ملحق (ب)

طريقة اختبار العضلات

معلومات عامة

إن مجال طاقة الوعي لانهائي البُعد، وهناك مستويات محددة ترتبط بوعي الإنسان وتمت معايرتها من 1 إلى 1000 (انظر الملحق أ: خريطة الوعي)، ومجالات الطاقة هذه تعكس الوعي الإنساني وتهيمن عليه.

كل شيء في الكون ينشر تردد محدد أو مجال طاقة دقيق يظل في مجال الوعي دائما، وهكذا فإن كل شخص أو كائن حي عاش في أي وقت مضى وكل شيء يرتبط به بما في ذلك،أي حدث أو فكرة أو فعل أو شعور أو سلوك تسجل للأبد ويمكن استعادتها في أي وقت بالحاضر أو المستقبل.

التقنية

استجابة اختبار العضلات هي عبارة عن استجابة بـ «نعم» أو «ليس نعم» (لا) بسيطة لمحفز محدد، وعادة ما يتم القيام به من خلال رفع الخاضع للاختبار يده إلى الخارج بمحاذاة الكتف ويضغط المختبِر على

معصم الخاضع للاختبار إلى أسفل باستخدام أصبعين مع الضغط بخفة، وعادة ما يحمل الخاضع للاختبار مادة اختبار مقابل الضفيرة الشمسية باليد الأخرى. ويقول المختبِر للمختبَر «قاوم» وإذا كانت المادة مفيدة للمختبَر تكون ذراعه قوية، في حين إذا لم تكن مفيدة أو لها تأثير سلبي تصبح الذراع ضعيفة، وتكون ردة الفعل سريعة جداً وعاجلة.

من المهم ملاحظة أنه ينبغي أن يكون مقياس النية بالإضافة إلى المختبِر والمختبَر أكثر من 200 للحصول على استجابات دقيقة.

فقد أظهرت تجارب من مجموعات مناقشة على الإنترنت أن العديد من الطلاب حصلوا على نتائج غير دقيقة وتكشف المزيد من الأبحاث أنه لا يزال في تردد 200 احتمالية بنسبة 30 % للخطأ، وكلما كانت مستويات وعي فريق الاختبار أعلى، كانت النتائج أكثر دقة. وأفضل طريقة يمكن إتباعها هي إحدى التجارب الحيادية إكلينيكياً، وذلك بطرح عبارة مع بادئة: «باسم الخير الأعلى، فإن مقياس ـــــــ الحقيقي أعلى من 100، أعلى من200» وهكذا. فسياق «في الخير الأعلى» يزيد من الدقة لأنه يتجاوز الدوافع والمصالح الشخصية في خدمة الذات.

وقد كان يعتقد لعدة أعوام، أن الإختبار عبارة عن إستجابة موضعية لمسارات الجسد أو الجهاز المناعي، إلا أن أبحاث كشفت بعد ذلك، أن الاستجابة ليست موضعية من الجسد أبدا، ولكنها إستجابة عامة من الوعي نفسه إلى طاقة المادة أو العبارة، فما هو حقيقي أو مفيد أو مساند للحياة يعطي استجابة إيجابية تنبع من مجال وعي غير شخصي، موجود في كل شخص حي ويستدل على هذه الإستجابة الإيجابية من خلال قوة الجهاز العضلي. وهناك أيضاً إستجابة مرتبطة بالحدقة (تتمدد العين مع الشيء المزيف وتتقلص مع الشيء الحقيقي)، بالإضافة إلى تغيرات في وظائف الدماغ كما تبين ذلك من خلال التصوير المغناطيسي. (عادة ما تستخدم العضلة الدالية كأفضل دليل، إلا أنه يمكن استخدام أي عضلة في الجسم).

قبل تقديم السؤال (ويقدم على شكل عبارة) من الضروري تأهيل الإذن، من خلال الإعلان: «لدي إذن أن أسأل عما أحمله في عقلي» (نعم/لا) أو «هذا القياس يخدم الخير الأعلى».

إذا كانت العبارة خاطئة أو المادة ضارة فإن العضلة تضعف بسرعة استجابة للأمر، «قاوم». وهذا يشير إلى أن المحفز سلبي، أو غير صحيح أو مضاد للحياة أو أن الإجابة هي «لا»، الاستجابة سريعة وعاجلة، ومن بعدها سيعود الجسد ويستعيد شد العضلات الطبيعي.

هناك ثلاث طرق للقيام بالاختبار: الطريقة الأولى، تلك التي تستخدم في الأبحاث والأكثر استخداماً عموماً وتتطلب شخصين: المختبر والخاضع للاختبار، ويفضل أن يكون المكان هادىء وبدون تشغيل خلفية موسيقية، ويغلق الخاضع للاختبار عينيه، وينبغي على المختَبر أن يطرح السؤال على شكل عبارة بحيث يمكن الإجابة على العبارة «بنعم» أو «لا» من خلال استجابة العضلات. على سبيل المثال، فالأسلوب الخاطىء يكون من خلال السؤال بالطريقة التالية: «هل هذا حصان صحي؟»، في حين أن الأسلوب الصحيح يكون من خلال إطلاق عبارة على النحو التالي: «هذا الحصان صحي» أو العكس: «هذا الحصان مريض».

بعد إطلاق العبارة، يقول المختبِر للشخص الذي يرفع يده للخارج بالتوازي مع الأرض: «قاوم» ويضغط بإصبعيه على معصم المختَبر إلى أسفل بسرعة مع قوة خفيفة، ستبقى ذراع الشخص المختبَر قوية مشيرة إلى «نعم» أو ستضعف إشارة إلى «ليس نعم» (لا)، وتكون الاستجابة قصيرة وفورية.

الطريقة الثانية: طريقة الحلقة الدائرية (حرف O)، ويمكن للشخص القيام بها منفردا بحيث يتم عقد الإبهام والأصبع الوسطى من نفس اليد على شكل حرف (O)، ويستخدم أصبع السبابة لليد الأخرى

بشكل معكوف في محاولة لفصل الأصبعين، وسيكون هناك تباين ملحوظ في القوة تشير إلى «نعم» أو «لا».

الطريقة الثالثة: وهي الطريقة الأسهل، ومع هذا تتطلب كغيرها بعض التدريب. ببساطة إرفع جسماً ثقيلاً كقاموس مثلاً أو مجرد زوجي طوب من طاولة بارتفاع الخصر تقريباً، واحفظ في عقلك صورة أو عبارة صحيحة ليتم قياسها ومن ثم إرفع الجسم. وبعدها قم بعكس ذلك واحتفظ في عقلك بعبارة معروفة بأنها خاطئة. لاحظ سهولة الرفع عندما تكون الحقيقة محمولة في العقل، والجهد المبذول اللازم لرفع الحمولة عندما تكون المسألة خاطئة (غير حقيقية) ويمكن التحقق من النتائج باستخدام الطريقتين.

مقياس مستويات محددة

إن النقطة الحرجة بين الإيجابي والسلبي، أو بين الصحيح والخاطىء، أو بين ما هو بناء وما هو هدام، يكون على مستوى 200 (انظر الخريطة في الملحق «أ»). أي شيء أعلى من 200 أو صحيح، يجعل الخاضع للاختبار قوي، وأي شيء تحت 200 أو خاطىء، يجعل الذراع ضعيفة. يمكن أن يطبق الاختبار على أي شيء في الماضي أو الحاضر.بما في ذلك، الصور أو العبارات، أو الأحداث التاريخية أو الشخصيات، ولا يلزم أن يتم التعبير عنها لفظياً.

المقياس الرقمي

مثال: «مقياس تعاليم رامانا العظيم أعلى من 700». (نعم/لا) أو «مقياس هتلر أعلى من 200». (نعم/لا). «عندما كان في العشرينيات». (نعم/لا). عندما كان في الثلاثينيات». (نعم/لا). «في الأربعينيات». (نعم/لا). «في وقت وفاته». (نعم/لا).

التطبيقات

لا يمكن لاختبار العضلات أن يتنبأ بالمستقبل، أما خلاف ذلك، فلا توجد حدود للأسئلة التي يمكن للشخص أن يسألها، ليس للوعي حدود بالزمان أو المكان، غير أنه قد يتم رفض الإذن. كل الأحداث الحالية أو التاريخية متاحة للاستقصاء، والأجوبة غير شخصية ولا تعتمد على أنظمة عقائدية معينة سواء للمختبِر أو المختبَر، على سبيل المثال: نكوص البروتوبلازم ونزيف الجسد بسبب محفز ضار، متعلقين بنوعيات مواد الاختبار وليست شخصية.

في الواقع، الوعي يعرف فقط الحقيقة لأن الحقيقة وحدها هي من لديها وجود فعلي، وهو لا يستجيب للزيف لأن ليس له وجود في «الواقع»، ولن يستجيب بدقة أيضاً للأسئلة غير الصادقة والأنانية.

بالأحرى، استجابة الاختبار تكون إما «متوفرة» أو «مقطوعة»، كمفتاح الكهرباء عندما نقول الكهرباء «متوفرة» وعندما نقول «مقطوعة» ونعني بها أنها غير هنا. ففي الواقع، لا يوجد شيء بمعنى «الانقطاع»، وهذه عبارة دقيقة ولكنها مهمة لإدراك طبيعة الوعي، فالوعي قادر على التعرف على الحقيقة فقط ويخفق في الاستجابة لما هو زائف. كمرآة تعكس صورة في حال كان هناك جسم لتعكسه، أما إذا لم يكن هناك ما يعرض على المرآة، فلن يكون هناك صورة منعكسة.

لقياس مستوى

يتعلق قياس المستويات بمرجع محدد من المقياس، فلكي تصل إلى نفس الأرقام كما في الجدول البياني في الملحق (أ)، يجب أن يكون المرجع مكون من ذلك الجدول أو من خلال عبارة مثل: «في مقياس الوعي البشري من 1 إلى 1000 حيث يشير 600 إلى التنوير، فإن مقياس ـــــ فوق ـــــ (رقم)». أو «في مقياس الوعي حيث 200 هو مستوى

الحقيقة و 500 مستوى الحب، فإن مقياس هذه العبارة فوق ــــــ (تحديد رقم معين)».

معلومات عامة

يحتاج الناس عموماً أن يفصلوا ما بين الحقيقي والزائف ولذلك ينبغي أن تكون العبارة محددة جدا، فتجنب استخدام مصطلحات عامة مثل، التقديم على وظيفة مناسبة، مناسبة من أية ناحية؟ سلم الرواتب؟ ظروف العمل؟ فرص الترقية؟ نزاهة المدير؟

الخبرة

يحقق الاعتياد على الإختبار خبرة تصاعدية، فتبدأ الأسئلة بالانطلاق وتصبح دقيقة تقريباً بطريقة استثنائية، وإذا ما عمل نفس المختبر والخاضع للاختبار مع بعضهما سوياً لفترة من الوقت فإن أحدهما أو كلاهما سيطوران دقة وقدرة مذهلة على تحديد أسئلة محددة ليتم طرحها حتى ولو كان الموضوع غير معروف تماماً بالنسبة للشخص الثاني. مثلا: المختبِر فقد شيئاً ما وبدأ بالسؤال من خلال قول: «تركته في مكتبي». (الجواب: لا)، «تركته في السيارة» (الجواب: لا)، فجأة، «يرى» الخاضع للاختيار تقريباً الشيء المفقود ويقول: «إسأل، خلف باب الحمام». (الجواب: نعم). في هذه الحالة الحقيقية، لم يكن الخاضع للاختبار يعرف أصلا أن المختبر قد توقف لتزويد السيارة بالبنزين وترك معطفه في دورة المياه في محطة البنزين.

ويمكن الحصول على أية معلومة حول أي شيء في أي مكان في الوقت الحالي أو الماضي، أو الفضاء، ويتوقف ذلك على الحصول على إذن مسبق. (أحيانا يحصل الشخص على «لا» ربما لأسباب كارمية أو مجهولة)، ويمكن التأكد بسهولة من دقة الاستجابة من خلال المراجعة المزدوجة.

وتتوافر المزيد من المعلومات على الفور لمن يتعلم التقنية بكمية أكبر

من تلك التي يمكن أن تتحملها كل أجهزة الحاسب والمكتبات في العالم، وبالتالي يصبح التقدم أخاذ والإمكانيات غير محدودة بشكل جلي.

القيود

يصبح الاختبار دقيق فقط إذا كان مقياس الخاضع للاختبار نفسه فوق 200 وكانت النية في استخدامه صادقة ومقياسها فوق 200، والمطلوب أن يكون الشخص موضوعي ومنحاز للحقيقة وليس ذو رأي شخصي، ولذلك فإن محاولة إثبات نقطة ما تلغي الدقة، وتقريبا 10 % من السكان غير قادرين على استخدام اختبار الكينسيولوجي لأسباب غير معروفة حتى الآن، وأحياناً لا يستطيع الشريكان ولأسباب لم يتم اكتشافها بعد على القيام بالاختبار لبعضهما البعض وقد يتحتم عليهما أن يجدا شخص ثالث ليصبح شريك أحدهما بالاختبار.

الشخص الخاضع للاختبار المناسب هو ذلك الشخص الذي تصبح ذراعه قوية عندما يحمل في ذهنه شيء أو شخص متعلق بالحب، وتضعف عندما يكون ذلك الشيء سلبي (خوف، كره، شعور بالذنب). مثلاً: ونستون تشرشل يجعل الذراع قوية، وأسامة بن لادن يجعلها ضعيفة.

في بعض الأحيان، يعطي الشخص الخاضع للاختبار المناسب استجابات متناقضة ويمكن إزالة هذا من خلال القيام بتقنية طَرق الغدة الصعترية «thymic thump» (بقبضة مغلقة، أطرق ثلاث مرات على أعلى عظمة القص، إبتسم، وقل: «ها – ها – ها» مع كل طرقة وتصور ذهنياً شخص أو شيء تحبه)، وهكذا فإن عدم التوازن المؤقت سينتهي.

قد يكون عدم التوازن نتج عن البقاء مؤخَرا مع أشخاص سلبيين أو الاستماع إلى موسيقى الهيفي ميتال روك أو مشاهدة برامج عنف على التلفاز أو اللعب بألعاب فيديو عنيفة...إلخ، فطاقة الموسيقى السلبية لها

تأثير ضار على جهاز الطاقة بالجسم تصل لفترة نصف ساعة من بعد إقفالها، وكذلك فإن الإعلانات التلفزيونية والخلفيات تعد أيضاً مصدر شائع للطاقة السلبية.

وكما ذكر سابقاً، تتطلب طريقة التميز ما بين الحقيقة والزيف وكذلك قياس المستويات متطلبات صارمة، وبسبب هذه القيود فقد تم وضع قياس المستويات كمرجع جاهز في كتاب:

(*Truth vs. Falsehood*).

الشرح

اختبار العضلات مستقل عن الآراء أو المعتقدات الشخصية وهو استجابة غير شخصية لمجال الوعي، تماما كما البروتوبلازم غير شخصي في استجاباته، ويمكن التأكد من هذا من خلال ملاحظة أن استجابات الاختبار هي نفسها سواء تم نطقها شفهياً أو الاحتفاظ بها بصمت في الذهن وبالتالي فإن الخاضع للاختبار لا يتأثر بالسؤال ولا حتى يعرفه وللتأكد من هذا يمكن القيام بالتمرين التالي:

يحمل المختبِر في عقله صورة غير معروفة بالنسبة للشخص الخاضع للاختبار ويقول: «الصورة التي أحملها في عقلي إيجابية» (أو حقيقية أو مقياسها فوق 200... وهكذا)، ومن ثم يقاوم الخاضع للاختبار الضغط إلى أسفل على المعصم. إذا كان المختبِر يحمل صورة إيجابية في عقله (على سبيل المثال،أبراهام لينكولن، عيسى، الأم تيريزا...إلخ) فستصبح ذراع الشخص الخاضع للاختبار قوية وإذا حمل المختبِر عبارة خاطئة أو صورة سلبية في عقله (على سبيل المثال، بن لادن، هتلر... الخ) ستضعف الذراع، ونظرا لأن الخاضع للاختبار لا يعرف ماالذي يحمله المختبر في عقله فإن النتائج لن تتأثر بمعتقدات شخصية.

انعدام الأهلية

إن مقياس كلا من الشكوكين والكلبيين (المتهكمين) (160)، وكذلك الملحدين تحت 200، وذلك لأنهم يعكسون حكم مسبق سلبي. وعلى العكس من ذلك، فإن البحث الحقيقي يتطلب عقل منفتح وصدق مجرد من الغرور الفكري، فمقياس كل الدراسات السلبية حول منهجية الاختبار هي تحت 200 (عادة 160) وكذلك مقياس المحققين أنفسهم.

وقد يتفاجأ الشخص العادي بأنه يمكن حتى للأساتذة المشهورين أن يقوموا بدراسات تحت 200، وهكذا فإن الداسات السلبية هي نتيجة لانحيازات سلبية وكمثال على ذلك، كان مقياس مخطط أبحاث فرانسيس كريك التي أدت إلى اكتشاف نمط الحلزون المزدوج في الحمض النووي DNA 440، في حين كان مقياس مخطط أبحاثه الأخيرة التي هدفت إلى إثبات أن الوعي مجرد نتاج الخلايا العصبية 135 فقط (وكان ملحداً).

ويؤكد إخفاق الباحثون الذين يكون مقياسهم هم أو مخطط أبحاثهم الخاطئة تحت 200 (عادة 160) صحة المنهجية التي يدعون بطلانها، فهم لابد من أن يحصلوا على نتائج سلبية وهذا فعلاً ما يحصل، وهذا وبمفارقة، يثبت دقة الاختبار في كشف الفرق بين الصدق العادل وعدم الصدق.

إن بإمكان أي اكتشاف جديد أن يقلب عربة التفاح ويزعزع الأوضاع وتتم رؤيته بأنه خطر يهدد الوضع الراهن للنظم العقائدية، وأبحاث الوعي هذه تثبت أن «الواقع» الروحاني بالطبع سيحث على حدوث المقاومة بما أنه بالواقع عبارة عن مواجهة مباشرة مع هيمنة الجوهر النرجسي للأنا نفسها التي هي بطبيعتها متغطرسة ومتعنتة.

أما إدراك مستويات الوعي تحت 200 فهو محدود بهيمنة العقل

الناقص القادر على التعرف على الوقائع إلا أنه لا يفهم معنى مصطلح الحقيقة (يخلط ما بين العالم بطبيعته والعالم كما يتم تصوره)، ولهذه الحقيقة توابع فيزيولوجية تختلف عن الزيف، وبالإضافة إلى ذلك فإن الحقيقة تستشعر كما تم إثبات ذلك من خلال استخدام التحليل الصوتي ودراسة لغة الجسد والاستجابة الحدقية وتغيرات التخطيط الدماغي والتقلبات في التنفس وضغط الدم واستجابة الجلد الجلفانية والتغطيس وتقنية «Huna» لقياس المسافة التي تنتشر فيها الهالة من الجسد، وبعض الناس لديهم تقنية بسيطة جداً تستخدم الجسد وهو واقفاً كبندول الساعة (تقدم مع الحقيقة، وارجع للوراء مع الزيف).

ومن سياقات متقدمة أكثر، فإن المبادىء التي تسود هي التي تثبت أنه لا يمكن للزيف أن يدحض الحقيقة، ولا يمكن للظلام أن يبطل النور، ولا يمكن للاخطي أن يخضع لحدود الخطي. فالحقيقة نموذج يختلف عن المنطق وبالتالي لا يمكن البرهنة عليها، كما أن مقياس ما يمكن برهنته 400، في حين تعمل منهجية أبحاث الوعي على مستوى 600 وهو فاصل بين أبعاد الخطي واللاخطي.

التناقضات

يمكن الحصول على مقاييس مختلفة على مر الزمن أو من محققين مختلفين وفقاً لأسباب متنوعة:

1 ـ تتغير المواقف والناس والسياسة والسياسات والسلوكيات على مر الزمن.

2 ـ يميل الناس إلى استخدام أنماط حسية مختلفة عندما يفكرون بشيء في ذهنهم، أي بصرية أو سمعية أو حسية أو إنفعالية وبالتالي من الممكن أن تكون والدتك كما بدا شكلها وشعورها وصوتها وهكذا، أو قد يقاس هنري فورد كوالد، أو كصناعي أو بتأثيره في أميركا أو معاداته السامية وهكذا.

3 ـ تزداد الدقة بازدياد مستويات الوعي (400 وما فوق الأكثر دقة)، ويمكن للشخص أن يحدد سياق معين ويتمسك بأسلوب سائد، فالفريق الواحد الذي يستخدم نفس التقنية سيحصل على نتائج متناسقة داخلياً، والخبرة تتطور مع الممارسة. في حين أن هناك أشخاص غير قادرين على تبني سلوك علمي غير متعلق ومنفصل، فهم غير قادرين على أن يتبنوا وجهة نظر موضوعية، ولهذا السبب ستكون طريقة الاختبار عندهم غير دقيقة. يجب أن يتم إعطاء الأولوية للتفاني في سبيل الحقيقة والعزم عليها، على الآراء الشخصية ومحاولة إثبات بأنها «صحيحة».

ملاحظة

بينما تم اكتشاف أن التقنية لا تعمل مع الأشخاص بمقياس أقل من مستوى 200، إلا أنه منذ عهد قريب جداً تم اكتشاف أيضاً أن التقنية لا تعمل إذا كان الأشخاص الذي يقومون بالاختبار ملحدين وقد تكون هذه مجرد نتيجة لحقيقة أن مقياس الإلحاد تحت مستوى 200 وهذا النفي للحقيقة أو الإله (العالم بكل شيء) يجرد هذا الشخص من الأهلية على المستوى الكارمي، تماماً كما الكره ينفي الحب.

حول الكاتب

سيرة عن الكاتب ومذكراته الذاتية

د. هاوكنز هو معلم روحاني معروف على مستوى عالمي ومؤلف ومتحدث في مواضيع الحالات الروحانية المتقدمة، وأبحاث الوعي، وإدراك وجود الإله، والذات الحقيقية. عُرفت أعماله المنشورة فضلا عن المحاضرات المسجلة على نطاق واسع بأنها فريدة من نوعها في مواضيع حالات الوعي الروحاني المتقدمة جداً التي يمر بها الأفراد، مع تمتعه بخلفية علمية وإكلينيكية، جعلته قادرا على الحديث عن الظواهر النادرة وشرحها بأسلوب واضح ويمكن فهمه.

شرح التحول من حالة الأنا الاعتيادية في العقل إلى التخلص منها من خلال الوجود في ثلاثيته (Power vs. Force (1995) الذي حظي على استحسان حتى الأم تيريزا، و(he Eye of the I (2001، و:

I: Reality and Subjectivity (2003) الذي ترجم إلى اللغات الرئيسية في العالم.

وهكذا يواصل دكتور هاوكنز استكشاف تعبيرات الأنا والحدود المتأصلة لتجاوزهم في كتبه التالية:

(Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference (2005). Transcending the

Levels of Consciousness (2006). Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality (2007) and Reality، Spirituality and Modern Man (2008)

وقد كانت ثلاثيته السباقة في الأبحاث المتعلقة بطبيعة الوعي وتم نشرها كأطروحة دكتوراه حملت عنوان: «التحليل الكيفي والكمي ومقياس مستويات وعي الإنسان (1995)» حيث ربطت ما بين مجال العلوم التي تبدو أنها متباينة والروحانية، وتم تحقيق ذلك من خلال الاكتشاف الرائد للتقنية التي أثبتت، ولأول مرة في تاريخ البشرية، طرق للتمييز ما بين الحقيقي والزائف.

لقد تم الاعتراف بأهمية العمل الأولي من خلال المراجعات الواسعة والإيجابية في نشرة *(Brain/Mind Bulletin)* وبعدة عروض تقديمية لاحقاً مثل مؤتمر العلوم والوعي الدولي، وقد تم تقديم العديد من العروض على العديد من المنظمات والمؤتمرات الروحانية والمجموعات الكنسية والراهبات والرهبان عل الصعيد المحلي والدول الأجنبية بما في ذلك منتدى أكسفورد في إنجلترا.

يعرف د.هاوكنز في الشرق الأقصى بـ «معلم طريق التنوير»، (Tae Ryoung Sun Kak Dosa) وذلك استجابة لملاحظاته حول الحقيقة الروحانية التي أسيء فهم الكثير منها على مر العصور بسبب قلة التفسيرات. واشترك د.هاوكنز بندوات شهرية قدم فيها تفسيرات تفصيلية طويلة جداً من أن يحتويها كتاب، ولهذا تتوفر تسجيلات مع الأسئلة والأجوبة تقدم توضيحات إضافية.

ويهدف المخطط الكلي لهذا العمل الأبدي إلى إعادة سياق التجربة البشرية من حيث تطور الوعي وتوحيد إدراك كلاً من العقل والروح كتعبيران عن الألوهية التي تعد ركيزة الحياة ومصدر مستمر للحياة والوجود. ومما يعبر عن هذا التفاني الجملة التي تبتدىء وتنتهي بها مؤلفاته: «المجد لله في العلى».

ملخص السيرة عن الكاتب

مارس د. هاوكنز الطب النفسي منذ العام 1952 وهو عضو مدى الحياة في الرابطة الأميريكية للطب النفسي والعديد من المنظمات المهنية الأخرى، وقد ظهر في برامج تلفزيونية محلية مثل، أخبار ماكنيل/لهرر على مدار الساعة وبرنامج باربرا والترز وبرنامج توداي شو وأفلام وثائقية علمية وغيرها. وبالإضافة إلي ذلك، أجرت أوبرا وينفري معه مقابلة.

د. هاوكنز مؤلف للعديد من المؤلفات والكتب والأشرطة الصوتية والفيديو وسلسلة من المحاضرات العلمية والروحانية، وشارك في تحرير كتاب (*Orthomolecular Psychiatry*) مع لينوس بولينغ، وكان د. هاوكنز مستشارا لسنوات عديدة للأسقفية الكاثوليكية والأبرشيات، والرهبانيات والمنظمات الدينية الأخرى.

وقد حاضر الدكتور هاوكنز على نطاق واسع، حيث ألقى محاضرات في منتدى أكسفورد وكنيسة وستمنستر، وجامعات الأرجنتين، ونوتردام، وميشيغان، وجامعة فوردهام، وجامعة هارفارد.

وألقى محاضرة بمناسبة هانز لندسبرغ السنوية في جامعة كاليفورنيا بكلية الطب في سان فرانسيسكو. وهو أيضاً مستشارا دبلوماسياً لحكومات أجنبية وكان له دور في حل النزاعات الطويلة التي كانت تشكل تهديدا خطيرا على السلام العالمي.

واعترافاً بمساهماته للإنسانية، فقد صار د. هاوكنز في العام 1995 من فرسان مالطة (the Sovereign Order of the Hospitaliers of St John of Jerusalem) التي أنشئت في العام 1077.

مذكرات السيرة الذاتية

في حين أن الحقائق المذكورة في هذا الكتاب مستمدة من مصادر علمية وذات منهجية موضوعية، ككل الحقائق، إلا أنه تمت تجربتها

شخصياً، فقد نشأت حالات وعي شديدة وثابتة ومتتالية في سن مبكرة أولا ومن ثم أعطت تعليمات لعملية الإدراك الذاتي التي أخذت بالنهاية شكل سلسلة الكتب هذه.

في سن الثالثة، نشأ وعي كامل مفاجىء بالوجود، فهم غير لفظي ولكنه كامل لمعنى «أكون» وتبعه على الفور الإدراك المخيف بـ «أنا» قد لا أكون جئت إلى الوجود إطلاقاً، ولقد كانت هذه يقظة سريعة من النسيان إلى الوعي الإدراكي وفي تلك اللحظة، ولدت الذات الشخصية، ودخلت ازدواجية «هو Is» و «ليس هو، Is Not» على وعيي الذاتي.

خلال مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة ظلت تناقضات الوجود وأسئلة حقيقة الذات هاجس يتجدد، كانت الذات الشخصية تبدأ بالتلاشي في الذات العظيمة غير الشخصية، وهكذا يعاود الخوف الأولي من عدم الوجود ـــ الخوف الأساسي من العدمية ـ بالظهور.

في العام 1939 وكفتى توصيل جرائد يقطع مسافة 17 ميلا على الدراجة بالمناطق الريفية في ولاية ويسكونسن، وفي ليلة شتاء حالكة، هبت عاصفة ثلجية حين كنت أبعد أميالا عن المنزل في درجة حرارة عشرين تحت الصفر فسقطت الدراجة على الجليد ومزقت الرياح الشديدة الصحف في سلة المقود، وطيرتها عبر الحقل الثلجي المغطى بالجليد. تساقطت مني دموع الإحباط والإرهاق وتيبست ملابسي من شدة البرد، وبعدها اخترقت القشرة الجليدية لكومة الجليد للخروج من الرياح، وحبوت باتجاه مخبأ، توقف الارتجاف بعد برهة، وشعرت بدفء لذيذ تلاه حالة سلام تفوق كل الأوصاف، مصحوبة بضوء غامر وحضور لحب مطلق ليس له بداية ولا نهاية و لم يتمايز عن جوهري. تلاشى الجسد المادي وتلاشى معه كل ما يحيط به عندما ذاب وعيي داخل هذه الحالة المتنورة الكلية. صمت العقل، وتوقفت كل الأفكار. وجود مطلق، وكل ما كان هناك أو يمكن أن يكون، قد فاق الزمن وفاق الوصف.

بعد تجربة اللازمان، حدث وعي مفاجيء بشخص يهز ركبتي، وبعدها ظهر وجه أبي القلق، لقد كان هناك مقاومة كبيرة للعودة إلى الجسد وكل ما يترتب على ذلك، ولكن بسبب حب أبي وعذابه، غذت الروح الجسد ونشطته، لقد كان هناك تعاطف مع خوفه من الموت على الرغم من أنه في نفس الوقت بدا مفهوم الموت مستحيل.

لم تتم مناقشة هذه التجربة الذاتية مع أي أحد لأنه لم يكن هناك سياق متاح يمكن من خلاله شرحها، فلم يكن من الشائع السماع عن تجارب روحانية غير تلك التي ذكرت في حياة القديسين، ولكن بعد هذه التجربة بدأ واقع العالم المسلم به يبدو انتقالي، وفقدت التعاليم التقليدية أهميتها، ومقارنة بنور الألوهة التي أنارت كل الوجود، حلت الروحانية محل الدين.

خلال الحرب العالمية الثانية، كان العمل على كاسحة ألغام يجعل الموت وشيكا ولكن لم يكن هناك أي خوف منه، فقد بدا وكأن الموت فقد حقيقته. وبعد الحرب، افتتنت بتعقيدات العقل وأردت أن أدرس الطب النفسي، وبدأت أتقدم من خلال الدراسة في مدرسة طبية وكان مدربي في التحليل النفسي، أستاذ في جامعة كولومبيا، لاديني أيضاً، فكلانا حمل نظرة قاتمة للدين. سارت أمور التحليل النفسي على ما يرام كما مع مسيرتي المهنية وهكذا حل النجاح.

ومع ذلك، لم تهدأ أموري في الحياة المهنية، فقد أصبت بمرض مستفحل ومميت لم يستجب إلى أي من العلاجات المتوفرة، وبعمر 38 كنت أحتضر، وعرفت أني شارفت على الموت و لم أهتم بالجسد إلا أن روحي كانت في حالة كرب ويأس قصوى. وعندما اقتربت اللحظة الأخيرة، خطرت فكرة في بالي: «ماذا لو كان هناك إله؟»، وبناءً على هذا دعوت: «إذا كان هناك إله، فإني أسأله أن ينجيني الآن». واستسلمت للإله أيا ما كان يكون، ودخلت في غياهب النسيان، وعندما استيقظت،

حدث تحول لتلك الفظاعة التي كانت موجودة كان من شأنه أن يخرسني.

إن الشخص الذي كنته لم يعد موجود، لم تكن هناك ذات شخصية أو أنا. كان هناك فقط وجود مطلق لقوة غير محدودة، هي كل ما كانت آنذاك. وحوّل هذا الوجود ما كنته «أنا»، وصار الجسد ونشاطاته تحت سلطة إرادة الوجود المطلقة. لقد تنور العالم من خلال صفاء الاتحاد المطلق الذي عبر عن نفسه عندما كشف كل شيء عن جماله المطلق وكماله.

وبينما استمرت الحياة، استمر هذا السكون، ولم تكن هناك إرادة شخصية، وانشغل الجسد المادي بأعماله تحت إدارة إرادة الوجود القوية المطلقة التي هي في نفس الوقت رائعة ورقيقة. في تلك الحالة، لم يكن هناك حاجة للتفكير بأي شيء، كانت كل الحقائق بديهية ولم تكن هناك ضرورة أو حتى إمكانية لصياغة مفاهيمها. وفي نفس الوقت، شعر الجهاز العصبي الجسدي بأنه منهك جداً كأنه كان يحمل طاقة أكبر بكثير من قدرة دوائره العصبية على تحملها.

لم يكن العمل في العالم ممكناً، فكل المحفزات الإعتيادية اختفت مع الخوف والقلق، ولم يكن هناك ما أسعى إليه، فكل شيء كان مثالي. غدت الشهرة والنجاح والمال بلا معنى. وقد حث الأصدقاء على عودة عملية للممارسة الإكلينيكية، غير أنه لم يكن هناك حافز اعتيادي للقيام بذلك.

و الآن، صارت توجد قدرة على إدراك الواقع الذي تقوم عليه الشخصيات: أصل المرض النفسي يقوم على اعتقاد الناس بأنهم شخصياتهم، وهكذا وكأن الممارسة السريرية استأنفت من تلقاء نفسها وصار العمل ضخماً، فقد جاء أشخاص من جميع أنحاء الولايات المتحدة، وصار للعيادة ألفي مريض خارجي وتطلب ذلك أكثر من خمسين معالج وموظفين آخرين وشقة من 25 مكتب ومختبرات لأجهزة رسم الدماغ والأبحاث، وكان هناك ألف مريض جديد سنوياً. وبالإضافة إلى ذلك، كان هناك ظهورا في الراديو وبرامج تلفزيونية.

وفي العام 1973، وكما ذكر سابقاً، تم توثيق الأبحاث السريرية في كتاب (Orthomolecular Psychiatry)، وقد سبق هذا العمل عصره بعشرة أعوام وأثار بعض الضجة.

وهكذا، تحسنت الحالة العامة للجهاز العصبي ببطء، وبعدها بدأت ظاهرة أخرى بالحدوث، فقد كان هناك حزام طاقة عذب ولذيذ يتدفق باستمرار في العمود الفقري وحتى الدماغ، حيث خلق إحساس شديد بسرور مستمر. كل شيء بالحياة حدث بالتزامن وتطور في تناغم تام. أما المعجزات فقد صارت أمراً إعتيادي، وأصل ما يسميه العالم معجزات هو الوجود وليس الذات الشخصية، وما تبقى من شخصية (ياء المتكلم) كانت مجرد شاهد على هذه الظواهر. فـ «أنا» العظيمة أعمق من ذاتي وأفكاري السابقة وهي من قررت كل ما حدث.

إن الحالات التي قدّمت، قد أبلغ عنها أشخاص آخرين على مر التاريخ وقد أدت إلى استكشاف التعاليم الروحانية، بمن فيهم بوذا، والحكماء المتنورين، وهونغ بو، والمزيد من المعلمين الحديثين مثل رامانا العظيم، ونيسارغاداتا مهراجا، وهذا أكد أن هذه التجارب ليست فريدة. والآن صار لبهاغافاد غيتا معنى متكامل، وكانت في بعض الأحيان تحدث نفس النشوة التي تحدث عنها راما كريشنا والقديسين المسيحيين.

كان كل شيء وكل أحد في العالم مضيء وجميل بصورة مبهرة، وقد أشرقت كل الكائنات الحية وعبرت عن إشراقها بسكون وجلال، لقد بدا جلياً أن ما يحفز كل البشرية بالواقع هو حب داخلي ولكنهم ببساطة فقدوا إدراكهم، فكأن معظم من يعيشون هذه الحيوات نيام غير متيقظين لحقيقة من هم فعلاً. لقد بدا الناس من حولي وكأنهم نيام وجميلين بشكل لا يصدق، لقد كنت وكأني واقع بالحب مع الجميع. وكان من اللازم أن أقطع عادة التأمل التي أمارسها مرة في الصباح لمدة ساعة، ومرة قبل العشاء أيضاً، وذلك لأنها كانت من الممكن أن تزيد من حدة الغبطة للحد

الذي لا أستطيع به العمل بالعالم، فقد تكررت تجربة مشابهة لتلك التي حدثت فوق كومة الجليد عندما كنت فتىً، وصار من الصعب وبصورة متزايدة مغادرة تلك الحالة والعودة إلى العالم.

إن الجمال المبهر لجميع المخلوقات أشرق من كمالهم، وحيث يشهد العالم بشاعة، كان هناك جمال خالد، وقد غمر هذا الحب الروحاني كل تصور وكل حدود ما بين هنا وهناك أو لاحقا والآن، واختفت الحواجز.

خلال الأعوام التي قضيتها في السكون الداخلي، نمت قوة الوجود، فلم تعد الحياة شخصية، لم تعد الإرادة الشخصية موجودة و«أنا» الشخصية صارت أداة للوجود المطلق، تتحرك كما يراد. شعر الناس بسلام استثنائي في هالة ذاك الوجود، وسعى السالكون للحصول على إجابات ولكن لم يعد هناك فرد يدعى ديفيد، كانوا بالحقيقة يستخلصون الإجابات من ذاتهم التي لم تكن مختلفة عن ذاتي، فالذات نفسها تشرق من عيني كل شخص.

لقد وقعت المعجزات وبطريقة تستعصي على الفهم العادي، فالعديد من الأمراض التي عانى منها الجسد لسنوات اختفت، النظر عاد طبيعياً بطريقة عفوية و لم تعد هناك حاجة لاستخدام نظارة طبية مدى الحياة.

كان هناك بين فينة وأخرى، طاقة مباركة غريبة، حب مطلق، يبدأ فجأة بالإنتشار من القلب تجاه مشهد مأساوي. ففي مرة حيث القيادة في الطريق السريع بدأت هذه الطاقة الغريبة تشع من الصدر في الوقت الذي انعطفت فيه السيارة وكان هناك حادث، وكانت عجلات السيارة المقلوبة لا تزال تدور، فمرت الطاقة وبشدة على ركاب السيارة ومن ثم توقفت من تلقاء نفسها. وفي مرة أخرى وحين السير في شوارع إحدى المدن الغربية، بدأت الطاقة بالتدفق باتجاه زقاق بالأمام حتى وصلت إلى مشهد مشاجرة في بدايتها فعدل المتعاركون عنها وبدأوا بالضحك، وتوقفت الطاقة.

حدثت تغيرات عميقة في التصورات بدون سابق إنذار وفي ظروف غير متوقعة، فبينما كنت أتعشى لوحدي في روثمانز في لونغ آيلاند، إشتد الحضور فجأة وذابت كل الأشياء والأشخاص الذين كانوا للتو منفصلين حسب التصور الاعتيادي، في عالمية أبدية واتحاد وفي هدوء ساكن صار جلياً بأنه لا توجد «أحداث» أو «أشياء» وبالفعل لم «يحدث» أي شيء، لأن الماضي والحاضر والمستقبل ما هم إلا إلا تصور من صنع الإنسان، وتعرض وهم «أنا» المنفصلة للولادة والموت. وعندما ذابت الذات المحدودة المزيفة في الذات الشاملة حيث أصلها الحقيقي، كان هناك شعور لا يوصف بالعودة إلى المنزل حيث حالة سلام تام وانعتاق من كل معاناة، فوحده وهم الفردانية هو أصل كل معاناة، وعندما يدرك الشخص أن الفرد عالم، متكامل ومتحد مع كل ماهو أبدي بدون نهاية، حينها لن يكون هناك المزيد من المعاناة.

لقد جاء مرضى من كل مدينة بالعالم وكان بعضهم قانطون تماماً، جاء مرضى فيهم تشوه، وآخرون يتلوون ألماً وآخرون ملفوفون بملاءات مبللة بسبب نقلهم من مستشفيات بعيدة جدا، لقد جاؤوا على أمل علاج اضطرابات عقلية خطيرة ومستعصية، كان بعضهم يعانون من شلل، والبعض كانوا بُكماً لسنوات، ولكن كان في كل مريض وتحت المظهر العاجز جوهر مشع من الحب والجمال الذي ربما كان محجوباً عن الرؤية العادية التي ترى بأن الفرد قد صار غير محبوب في هذا العالم.

وفي يوم من الأيام، تم نقل مريضة بكماء مشلولة إلى المستشفى في سترة المجانين، وكانت تعاني من اضطراب عصبي شديد و لم تكن قادرة على الوقوف وكانت تتلوى على الأرض حتى تشنجت وارتفعت عينيها إلى الأعلى، كان شعرها متلبد، وقد مزقت ثيابها ولفظت أصوات أجش. كانت عائلتها ثرية إلى حد ما ولهذا فقد كشف عنها الكثير من الأطباء والمختصين المشهورين من جميع أنحاء العالم وحاولوا معها مختلف

العلاجات حتى قرر العلاج الطبي بالنهاية بأنها حالة ميؤوس منها.

ظهر سؤال قصير غير «لفظي» «ما الذي تشاء أن نقوم به معها يارب؟»»، وبعدها هبط إدراك أن كل ما تحتاجه هو أن تكون محبوبة وهذا كل شيء. أشرقت ذاتها الداخلية من عينيها واتصلت **الذات** بجوهر المحبة ذاك. وفي تلك اللحظة، شفيت من خلال اعترافها بماهيتها حقاً، و لم يعد ما حل بعقلها أو جسدها يعنيها.

وتحقق هذا في جوهر عدد لا يحصى من المرضى، فالبعض تشافى بمرأى العالم والبعض لم يتشافَ ولكن سواء تشافوا سريرياً أم لا، لم يعد هذا الموضوع يعنيهم لأن عذابهم الداخلي انتهى، فبمجرد ما شعروا بأنهم محبوبين وشعروا بالسلام في داخلهم توقف ألمهم. ويمكن شرح هذه الظاهرة فقط من خلال القول بأنه تتم إعادة سياق عطف «الوجود» في واقع كل مريض وهكذا يتشافى على مستوى يتجاوز العالم ومظهره، حيث يطوقنا سلام الذات الداخلي متجاوزاً الزمن والهوية.

وقد صار واضحاً أن كل الآلام والمعاناة تنشأ فقط من الأنا وليس من الإله وقد تم نقل هذه الحقيقة بصمت إلى عقول المرضى. وكانت هذه الفكرة عقبة ذهنية في حالة أخرى لرجل مشلول أبكم أيضاً لم يتكلم لعدة سنوات، فقالت له **الذات** من خلال العقل: «أنت تلوم الإله على ما فعلته الأنا بك». ثم قفز على الأرض وبدأ بالحديث مما صدم الممرضة التي شهدت هذه الحادثة.

أصبح العمل مرهقاً تدريجياً حتى صار بالنهاية منهكاً جداً وكان المرضى يصلون وينتظرون توفر الأسرة على الرغم من أن المستشفى قد بنت جناح إضافي لاستضافتهم. وكان هناك إحباط هائل لأنه لا يتاح التصدي لمعاناة البشرية إلا من خلال مريض واحد على حدة كل مرة، لقد بدت العملية وكأنها محاولة لتفريغ البحر. ولقد بدا أنه لابد من

إيجاد بعض الطرق الأخرى لمعالجة أسباب العلل الشائعة وسيل الألم الروحي ومعاناة الإنسان التي لا تنتهي.

وهذا أدى إلى دراسة الاستجابة الفيزيولوجية (اختبار العضلات) لمحفزات متنوعة ما كشف عن اكتشاف مذهل كان «الثقب الدودي» ما بين عالمين ـ العالم المادي وعالم العقل والروح ـ أي وسيط بين بُعدين. وفي عالم زاخر بنيام تاهوا عن مصدرهم، كانت هذه هي الأداة التي استعادت ارتباطهم بالواقع الأعلى وأظهرته للجميع، وأدى هذا إلى اختبار كل مادة وكل فكرة وكل مفهوم يمكن أن يتم نقلها إلى العقل، وساعد طلابي ومعاوني أبحاثي في تحقيق هذا المسعى، وتم بعد ذلك معرفة اكتشاف مهم: فبينما تضعف المحفزات السلبية مثل مصابيح الفلورسنت والمبيدات الحشرية والمحليات الصناعية ما يتم تعريضه عليها، إلا أن طلاب التعاليم الروحانية الذين رفعوا مستويات وعيهم لا يضعفون كما يحصل مع الناس العاديين، فهناك شيء ما مهم ومصيري تحول في وعيهم.

ويتضح أن هذا حدث لأنهم أدركوا بأنهم ليسوا تحت رحمة العالم وإنما يتأثرون فقط بما تؤمن به عقولهم وربما تكون العملية التي ترتقي بهم نحو التنوير قد قدمت لهم لتزيد قدرتهم على مقاومة تقلبات الوجود بما في ذلك الأمراض.

إن للذات قدرة على تغيير الأشياء في العالم من مجرد تصورهم، فالحب يغير العالم في كل مرة يستبدل اللاحب بالحب، ويمكن أن يتبدل مشروع حضارة كامل وبشكل كبير من خلال تسليط قوة الحب على كل نقطة، وكلما يحدث هذا يدخل التاريخ مفترق طرق جديدة.

وقد اتضح الآن أن هذه الملاحظات الحاسمة لا يمكن فقط إيصالها للعالم ولكن يمكن إثباتها بوضوح وبشكل غير قابل للدحض، وبدا أنه لطالما كانت مأساة حياة الإنسان العظمى حول نقطة أن النفس تتوهم

بسهولة وتتنافر و تتقاتل ما هي إلا النتيجة الحتمية لعدم مقدرة البشرية على تمييز الزائف من الحقيقي، ولكن هنا كانت الإجابة على هذه المعضلة الأساسية، وذلك من خلال طريقة تعيد سياق طبيعة الوعي نفسه وتشرح بطريقة مختلفة ما يمكن استنتاجه.

وكان الوقت قد حان لمغادرة نيويورك وشقتها ومنزل في لونغ آيلاند لشيء أكثر أهمية فقد كان من الضروري أن أعد نفسي كوسيلة، وقد تطلب هذا مغادرة ذلك العالم وكل شيء فيه وأستبدل بحياة تنسكية في مدينة صغيرة حيث تم قضاء السبع أعوام التالية في التأمل والدراسة.

لم تكن هناك رغبة باختبار حالات الغبطة الشديدة من جديد ولذلك كان هناك حاجة لتعلم البقاء في الحضرة الإلهية مع القدرة على العمل في العالم، فما عاد العقل يتتبع ما يحدث في العالم بشكل عام وكان من الضروري لكي يتم القيام بأبحاث أن يتم إيقاف كل الممارسات الروحانية والتركيز على العالم من حيث الشكل، وقد ساعدت قراءة الجرائد ومشاهدة التلفاز على معرفة قصته من حيث الأحداث الرئيسية وطبيعة الحوارات الاجتماعية الحالية.

ولم تكن تجارب الحقيقة الذاتية الاستثنائية التي يختبرها الصوفيون الذين أثروا في البشرية من خلال نشر طاقة روحانية على شكل وعي جمعي، مفهومة لدى غالب البشرية ولذلك كان معناها مقتصر على السالكين الروحانيين الآخرين، وهذا أدى إلى بذل مجهود لأكون شخص عادي وذلك لأن التصرف باعتيادية هو بحد ذاته تعبير عن الألوهية، حيث يمكن إكتشاف ذات الشخص الحقيقية من خلال مسار الحياة اليومية وكل ما يلزم هو المعاملة الطيبة والعناية، أما الباقي فسيكشف عن نفسه في وقته، فالإله لا يتباين مع الاعتيادي ،المألوف.

وهكذا وبعد رحلة روحية دائرية كان هناك عودة إلى أهم عمل، ألا وهو محاولة تقريب «الوجود» ولو حتى قليلا بعض الشيء من إدراك أكبر

عدد ممكن من بني البشر بقدر الإمكان، فالوجود صامت وينقل حالة السلام التي ما هي إلا فضاء يعيش الكل فيه ومن خلاله يتحقق وجوده وتجربته، وهو لين إلى أبعد الحدود وهو كصخرة في نفس الوقت حيث تختفي معه كل المخاوف ويتحقق الفرح الروحي على مستوى هادىء من النشوة والوجد لا يمكن تفسيره. ولأن تجربة الزمان تتوقف لا يكون هناك أي قلق أو ندم، لا ألم ولا ترقب، فمصدر الفرح لا ينتهي وحاضر منذ الآن، بلا بداية أو نهاية وليس هناك خسارة أو أسى أو رغبة، ولا شيء ينبغي القيام به فكل شيء مثالي ومكتمل بطبيعته.

وعندما يتوقف الزمن، كل المشكلات تختفي، فما الزمن إلا نقطة تصور من صنع البشر، وبمجرد ما يسود «الوجود» لا يكون هناك المزيد من التماثل مع الجسد أو العقل وعندما يصمت العقل تختفي فكرة «أنا» أيضاً ويشرق وعي خالص ليسلط الضوء على ماهية الشخص، وما كان وما سيكون دائماً، هو أبعد من كل عالم وكون، خارج الزمن وبالتالي هو بلا بداية أو نهاية.

ويتساءل الناس، «كيف يمكن للمرء الوصول إلى هذه الحالة من الوعي» ولكن القليل من يتبعون الخطوات لأنها بسيطة جدا، فأولا الرغبة بالوصول تلك الحالة تكون شديدة جداً وبعدها يبدأ الانضباط واتباع سلوك متسامح ودمث متواصل وشامل بلا استثناء، فينبغي أن يكون الشخص رؤوفا مع الجميع بمن فيهم ذاته وأفكاره. ومن ثم يبدأ الاستعداد بتعليق الرغبات وإيقافها وتسليم الإرادة الشخصية في كل وقت. وبينما يتم تسليم كل فكرة أوشعور أو رغبة أو عمل للإله، يصمت العقل تدريجياً. في البداية، يسرد قصص متكاملة وفقرات، ومن ثم أفكار ومفاهيم، وعندما يسمح الشخص برحيل الحاجة إلى امتلاك هذه الأفكار لن تصل إلى مثل هذا الإسهاب وتبدأ بالتفتت. وبالنهاية يصبح من الممكن تحويل الطاقة خلف الفكرة نفسها قبل أن تصبح فكرة حتى.

واستمرت مهمة تثبيت التركيز المتواصلة والصارمة التي لا تسمح بدقيقة سهو عن التأمل، مع القيام بالنشاطات المعتادة، وبدا ذلك بالبداية صعب للغاية ولكن مع مرور الوقت تحول إلى عادة وتلقائية وصار يتطلب مجهود أقل أكثر فأكثر حتى صار بالنهاية لا يتطلب أي مجهود. فسير العملية يشبه صاروخ يغادر الأرض حيث في البداية يتطلب قوة هائلة وبعدها تقل أكثر وأكثر كلما ابتعد عن مجال الجاذبية الأرضية وبعدها يغادر أخيرا الأرض نحو الفضاء تحت قوة الدفع الخاصة به.

ومن ثم فجأة وبدون سابق إنذار، حصل تحول في الوعي وتجلى «الوجود» بيناً غامراً، وكانت هناك بعض لحظات من فزع بسبب موت الشخصية، وبعدها أثار وجود الحقيقة المطلقة ومضة رهبة. كان هذا النفاذ المفاجىء باهراً، وأكثر حدة من أي شيء سابق، ولم يكن له نظير في التجارب الاعتيادية. والحب المرافق للوجود هو ما وسّد الصدمة العميقة، فبدون دعم الحب وحمايته فإن المرء قد يلقى هلاكه.

تبعتها لحظة رعب حيث تشبثت الأنا بوجودها، خوفاً من أن تنعدم وبدلاً من هذا، ماتت وحلت محلها **الذات** الكلية، الكل الذي كل شيء فيه يكون كاملاً متكاملاً بجوهره بصورة واضحة ومعروفة.

ومع اللاموضعية يأتي الوعي كون الشخص هو كل ما كان أو يمكن أن يكون، الشخص كامل ومتكامل ويتجاوز الهويات، ويتجاوز الجنس ويتجاوز حتى الإنسانية نفسها، ولا يحتاج للخوف من المعاناة والموت مجددا، فما يحدث للجسد من هذه النقطة غير مادي. وفي مستويات معينة من الوعي الروحاني، تتشافى اعتلالات الجسد أو تختفي تلقائياً، غير أن مثل هذه الإعتبارات في الحالة المطلقة تفقد أهميتها، فالجسد سيعيش دورته المتوقعة ثم يعود من حيث أتى، فهي أمور لا يحسب لها حساب ولا تؤثر في الشخص، حيث يصبح الجسد كـ «هذا» وليس «أنا»، كأنه شيء آخر، كأثاث في غرفة. قد يبدو من المضحك أن الناس

ما يزالون يعرّفون الجسد وكأنه فرد «أنت» ولكن يستحيل شرح هذه الحالة من الوعي إلى شخص غير واع، فأفضل شيء يمكن القيام به هو أن يستمر الشخص بما يقوم به ويترك العناية الإلهية تهتم بموضوع التكيف الاجتماعي، ولكن عندما يصل الشخص إلى شعور الغبطة سيصعب عليه جداً إخفاء حالة الوجد الشديدة.

قد ينبهر العالم، وقد يأتي الناس من كل حدب وصوب ليكونوا برفقة الهالة، وقد ينجذب السالكون الروحانيون والناس المهتمين بهذا الموضوع، وكذلك المريض الذي يبحث عن معجزة، فقد يصبح الشخص جاذب ومصدر فرح بالنسبة لهم، وعادة ما تكون هناك رغبة في هذه المرحلة بمشاركة هذه الحالة مع الآخرين واستخدامها لصالح الجميع.

إن الوجد المرافق لهذه الحالة ليس مستقراً تماماً في البداية وهناك أيضاً لحظات من كرب عظيم وقد يشتد أكثر شيء عندما تتقلب الحالة وتتوقف فجأة بدون سبب واضح، فتتسبب هذه الأوقات بفترات يأس شديد وخوف من أن يكون الوجود قد تخلى عن الشخص. فتجعل هذه الانهيارات الطريق مرهقاً.

وتجاوز هذه الانتكاسات يتطلب إرادة قوية حتى يتبين تماماً أن على الشخص أن يتجاوز هذا المستوى أو يتكبد الألم باستمرار «السقوط من النعمة». ومن المهم بعد ذلك أن يتم التخلي عن الابتهاج والإعتزاز بالوجد والنشوة بينما يخوض الشخص مهمة تجاوز الازدواجية الشاقة حتى يتجاوز جذب كل الأضداد وتناقضاتها. إلا أن التخلي بسعادة عن سلاسل الأنا الحديدية شيء، وترك السلسلة الذهبية للفرح الوجدي شيء آخر مختلف تماماً، فقد يحل شعور كأنما تم التخلي عن الإله وهكذا ينشأ مستوى جديد من الخوف لم يتم توقعه من قبل أبدا، وسيكون هذا الشعور هو آخر شعور بالرعب من الانفراد التام.

بالنسبة للأنا، فإن الخوف من الفناء كان هائلا وكانت تفر منه مرارا

وتكرارا كلما اقترب أكثر، أما الهدف من العذابات وليالي الروح الحالكة صار بعد ذلك واضحاً فهي لا تطاق لدرجة أن ألمها الحاد يدفع بالشخص إلى بذل أقصى جهد مطلوب للتغلب عليها وعندما يصبح التأرجح ما بين الجنة والنار لا يحتمل، فإنه يجب تسليم الرغبة بالبقاء بحد ذاتها، وبمجرد ما يتم ذلك فإن الشخص قد ينتقل إلى ما وراء ازدواجية الشمولية والعدم، ما وراء البقاء والفناء.

إن ذروة هذا العمل الداخلي هي أكثر المراحل صعوبة وتحدث نقطة التحول المطلقة عندما يدرك الشخص تماماً أن وهم البقاء الذي يتجاوزه الشخص هو أمر نهائي لا رجعة فيه، وشبح اللارجعة هذا يجعل هذا الحاجز الأخير يبدو وكأنه الاختيار الأكثر صعوبة.

ولكن في تعرية الذات النهائية هذه، فإن انحلال ازدواجية البقاء مقابل الفناء الوحيدة المتبقية ـ الهوية نفسها ـ تتلاشى في الألوهة الكونية وهكذا لا يظل هناك وعي فردي ليختار ذلك فالخطوة الأخيرة تحدث من خلال الإله.

ديفيد هاوكينز

الفهرست

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

الفصل الحادي عشر

الفصل الثاني عشر

الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر

الفصل الخامس عش

الفصل السادس عش

الفصل السابع عشر

الفصل الثامن عشر

الفصل التاسع عشر

الفصل العشرون

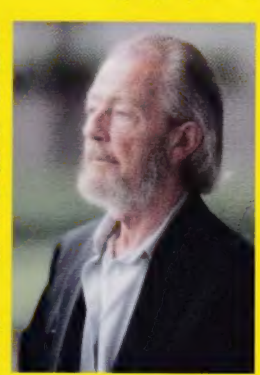
الفصل الواحد العشرون

السماح بالرحيل

يشرح كتاب السماح بالرحيل آلية بسيطة وفعالة يمكن من خلالها التخلص من معوقات التنوير، والتحرر من السلبية، حيث كان الهدف الأساسي للمؤلف خلال عدة عقود من الممارسة النفسية السريرية هو إيجاد الوسائل الأكثر فعالية في تخفيف معاناة البشر بجميع أشكالها، وقد وُجدت الآلية الداخلية للتسليم لتكون ذات منفعة عملية عظيمة وقد تم شرحها في هذا الكتاب.

لقد ركزت كتب الدكتور هاوكينز السابقة على حالات الوعي المتقدمة والتنوير، وخلال هذه السنوات، طلب آلاف الطلاب تقنية عملية يمكن من خلالها أن يزيلوا المعوقات الداخلية للسعادة والفرح والحب والنجاح والصحة وأخيرا التنوير، وهذا الكتاب يقدم آلية للسماح برحيل هذه العوائق.

إن آلية التسليم التي يشرحها الدكتور هاوكينز يمكن أن تطبق في غمرة الحياة اليومية، وهذا الكتاب مفيد في كل أبعاد الحياة البشرية على حد سواء؛ فهو ذو فائدة في مجالات الصحة البدنية والإبداع والنجاح المالي والتعافي النفسي وتحقيق الأهداف المهنية، وكذلك العلاقات الشخصية والحميمية والنضج الروحاني، ويعد مصدراً ثميناً لكل المهنيين الذين يعملون في مجالات الصحة الذهنية وعلم النفس والطب والمساعدة الذاتية وعلاج الإدمان والتطور الروحاني.



ديفيد ر. هاوكينز: هو دكتور في الطب والفلسفة، وهو الرئيس المؤسس لمعهد الأبحاث الروحانية ومؤسس (Path of Devotional Nonduality) ويعرف بأنه باحث رائد في مجال الوعي، فضلاً عن أنه مؤلف ومحاضر وطبيب إكلينيكي ونفساني وعالم. وظهر على برامج شبكة التلفاز والإذاعة الرئيسية، وحاضر على نطاق واسع في أماكن عدة مثل كنيسة وستمنستر، ومنتدى أكسفورد، وجامعة نوتردام، وجامعة هارفارد.

هناك الكثير من الأشخاص من مختلف مجالات الحياة والجنسيات يعتبرون بأن الدكتور هاوكينز معلم الوعي المتقدم، وهذا يتمثل في هذا اللقب: "معلم طريق التنوير الاول".

أما عن تطوره الروحاني، فقد سُرد بإيجاز في ملحق "حول الكاتب" في خاتمة هذا الكتاب.

إن حياة الدكتور هاوكينز مكرسة لصالح رقي حياة البشرية.